DOCUMENT RESUME

ED 248 061 RC 014 632

AUTHOR	Crelinsten, Michael, Ed.
TITLE	Katimavik Participant's Manual, Book IX, Active Leisure = Katimavik manuel du participant, cahier IX, loisirs actifs.
INSTITUTION	OPCAN, Montreal (Quebec).
SPONS AGENCY	Department of the Secretary of State, Ottawa (Ontario).
PUB DATE	83
NOTE	61p.; For related documents, see RC 014 621-634.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Materials (For Learner) (051) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English; French
EDRS PRICE	MF01/PC03 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Camping; Exercise; *Experiential Learning; Learning Activities; *Leisure Education; Outdoor Education; *Physical Activities; *Physical Fitness; Physical Health; *Recreational Activities; Volunteers; Work Experience Programs; Youth Programs
IDENTIFIERS	(Canada); Canada; Program Objectives

ABSTRACT

The bilingual student manual, devoted to the active leisure learning activity portion of Katimavik (the nine-month volunteer community service and experiential learning program for 17 to 21 year old Canadians) contains sections on learning program objectives and trimester guidelines; optional activities; resume recordkeeping; general information about physical fitness and exercise; and the design, preparation, and implementation of a four-day outdoor wilderness trip. Objectives include developing an understanding of active leisure as a contribution to physical, emotional, and intellectual well-being; developing an ability to participate in contemporary individual or group activities; and evaluating, developing and/or maintaining an appropriate physical fitness level. Topics discussed include types and benefits of physical activities, design of personalized activity programs, stress management, and relaxation. Published references and resource agencies are listed. (NEC)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED248061

RC014632

Active Leisure

Loisirs actifs

Michael Crelinsten

1983

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

Qaan-Katimavik

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

✓ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

Katimavik

Active Leisure

Page

Learning Program Objectives/ Trimester Guidelines 2

Optional Activities 6

Résumé 8

Introduction . . . . .

The Outdoor Wilderness Trip 47

Activities . . . . .

Loisirs actifs

Page

Objectifs du programme d'apprentissage/ Directives trimestrielles 4

Activités facultatives 6

Résumé de carrière 8

Introduction . . . . .

Excursion dans la nature sauvage 47

Activités . . . . .

Printed on re-cycle paper
Imprimé sur papier re-cyclé

ACTIVE LEISURE

LEARNING PROGRAM OBJECTIVES

In first, second or third trimester, to participate in an Outdoor Wilderness Trip.

To develop a basic understanding of active leisure as a contribution to physical, emotional, and intellectual well-being.

To develop an ability to actively participate in contemporary individual or group activities which are in the spirit of other program objectives.

To evaluate one's personal fitness and to maintain and/or develop an appropriate physical fitness level.

To develop an appreciation of the ways in which daily life contributes to one's fitness, and to develop one's fitness level in preparation for a wilderness out-trip.

1

TRIMESTER GUIDELINES

To gauge personal fitness in relation to strength, endurance, balance and flexibility.

To establish a basis for maintaining or upgrading personal physical fitness.

To recognize the essential components of maintaining a personal physical fitness.

To become familiar with a variety of contemporary leisure activities that may be undertaken on an individual basis.

Read the Active Leisure section of this manual.

2

TRIMESTER GUIDELINES

To become familiar with a variety of contemporary activities for active leisure that involve group activity.

To develop and increase skills in maintaining and developing personal fitness and other active leisure activities.

To explore the cultural significance of active leisure.

To continue to maintain and upgrade your personal physical fitness.

3

TRIMESTER GUIDELINES

To become aware of active leisure as an integral part of healthy well-being.

To share with the community what has been learned by the group in relation to active leisure.

To recognize how personal attitudes to achieve leisure have grown and what has been learned.

To continue to maintain and upgrade your personal physical fitness.

In second or third trimester, to participate in an Outdoor Wilderness Trip.

1 OPTIONAL ACTIVITIES

	Choices (✓)	Feasible "G" or "I"	Completed Date

2 OPTIONAL ACTIVITIES

	Choices (✓)	Feasible "G" or "I"	Completed Date

3 OPTIONAL ACTIVITIES

	Choices (✓)	Feasible "G" or "I"	Completed Date

LOISIRS ACTIFS

OBJECTIFS DU PROGRAMME D'APPRENTISSAGE

Participer à une excursion dans la nature sauvage pendant le premier, le deuxième ou le troisième trimestre.

Acquérir une compréhension générale des loisirs actifs en ce qu'ils contribuent au bien-être physique, émotionnel et intellectuel.

Acquérir une capacité à participer activement aux activités contemporaines individuelles ou de groupe qui sont dans l'esprit des autres objectifs du programme.

Évaluer sa condition physique, la maintenir et/ou la développer à un niveau convenable.

Prendre conscience de la façon dont la vie quotidienne contribue à notre condition physique, et développer un niveau convenable de forme physique en prévision d'une excursion dans la nature sauvage.

1

DIRECTIVES DU TRIMESTRE

Mesurer sa bonne forme physique par rapport à sa force, son endurance, son équilibre et sa souplesse.

Établir une base au maintien ou à l'amélioration de la bonne forme.

Identifier les composantes essentielles au maintien de sa bonne forme.

Se familiariser avec différentes activités contemporaines de loisirs qui peuvent être entreprises sur une base personnelle.

Lire la section du manuel traitant des loisirs actifs.

2

DIRECTIVES DU TRIMESTRE

Te familiariser avec une variété d'activités contemporaines de loisirs actifs impliquant un groupe.

Acquérir et développer des techniques visant à maintenir ou à atteindre la bonne forme et d'autres activités de loisirs actifs.

Étudier la signification culturelle des loisirs actifs.

Continuer à maintenir et à améliorer ta bonne forme physique.

3

DIRECTIVES DU TRIMESTRE

Prendre conscience que les loisirs actifs font partie intégrante de la bonne santé.

Partager avec la collectivité ce qui a été appris par le groupe dans le domaine des loisirs actifs.

Identifier jusqu'à quel point tes attitudes personnelles envers les loisirs actifs se sont améliorées et identifier ce qui a été appris.

Continuer à maintenir et à améliorer ta bonne forme physique.

1 ACTIVITÉS FACULTATIVES

	Tes choix (✓)	Faisable "G" ou "I"	Objectif parachevé: Date

2 ACTIVITÉS FACULTATIVES

	Tes choix (✓)	Faisable "G" ou "I"	Objectif parachevé: Date

3 ACTIVITÉS FACULTATIVES

	Tes choix (✓)	Faisable "G" ou "I"	Objectif parachevé: Date

6

Optional Activities to Consider

Attain acceptable standards in all the areas of the Well Body Games. Personal deficiencies are in the areas of _____.

Maintain or attain an ideal body weight (ideal weight _____.)

Compare previously accustomed exercises and activities to relative "Exercise Value of Sports" chart to notice personal strengths and weaknesses. Strengths _____ weaknesses_____.

Invite a resource person to give a presentation on fitness testing T'ai chi, aikido, birdwatching, or _____.

Learn the cultural background of these activities.

Participate in a daily group active leisure activity, such as a wake-up program, calisthenics; lead the group fitness program on a rotating basis.

Learn to swim or obtain the next level in a swimming program.

Maintain the Individual Fitness Plan, the 5BX, or _____.

Play some new games involving individual against individual.

Have a daily or weekly quiet period which may be combined with a nature walk.

Have a sauna or steam bath (phisical condition permitting).

Participate as a member of the Active Leisure Program Committee as _____.

Participate in some vigorous aerobic activity at least three times a week, fifteen to twenty minutes each time.

Participate in a regularly scheduled active leisure group activity, such as swimming, cross-country skiing, snowshoeing, bowling, hiking, or _____.

Find a resource person from another country to tell you about active leisure there.

Play some of the new games involving groups.

Participate in a weekly group activity, such as volleyball, basketball, broomball, curling, hockey, or _____.

Attend a lecture, seminar, or workshop on such activities as new games, yoga, jogging, wilderness skills, or _____.

Invite a resource-person to give a presentation on new or traditional skills such as winter camping, orienteering, canoeing, new games, or _____.

Activités facultatives

Vise à atteindre des normes acceptables dans tous les domaines des jeux de bonne santé. Mes points faibles sont du domaine de _____.

Maintiens ou arrive à un poids idéal (mon poids idéal serait _____).

Compare les exercices et activités que tu avais l'habiture de faire au tableau sur les "Valeurs relatives des activités et exercices sportifs" afin de connaître tes forces et tes faiblesses. Forces _____. Faiblesses _____.

Assiste à la présentation d'un sujet traitant de loisirs actifs tels que le yoga, la médecine sportive, les arts martiaux, les aérobies ou _____.

Invite une personne-ressource à faire une présentation sur la vérification de la bonne forme, le T'ai chi, l'aikido, l'observation des oiseaux ou _____.

Apprends à connaître le fond culturel de ces activités.

Prends une part active quotidienne aux loisirs actifs de groupe tels un programme au-saut-du-lit ou des exercices rythmiques et prends ton tour à la direction du programme de bonne forme du groupe.

Apprends a nager ou passe au niveau suivant du programme de natation.

Maintiens ton programme de bonne forme individuelle, le 5BX ou _____.

Participe à de nouveaux jeux où un individu s'oppose à un autre.

Garde-toi une période de tranquillité durant la semaine; elle pourrait coincider avec une promenade dans la nature.

Prend un bain de vapeur ou un sauna (si ton état physique le permet).

En tant que membre du comité du programme sur les loisirs actifs, participe comme _____.

Participe à un vigoureux exercice aérobie d'une durée de quinze à vingt minutes au moins trois fois par semaine.

Participe régulièrement à une activité de groupe en loisirs actifs programmés telle que la natation, le ski de fond, la raquette, les quilles, les excursions ou _____.

Trouve une personne-ressource d'un autre pays dont elle expliquera les loisirs actifs.

Joue à de nombreux jeux de groupe.

Participe à une activité de groupe hebdomadaire telle que le volleyball, le ballon-panier, le ballon-balai, le curling, le hockey, ou _____.

Assiste à des conférences, séminaires ou ateliers sur des activités telles que des jeux nouveaux, le yoga, le jogging, les techniques de vie dans la nature ou _____.

Invite une personne-ressource à faire une présentation sur une technique traditionnelle ou nouvelle telle que faire du campement en hiver, s'orienter, faire du canotage, des jeux nouveaux ou _____.

Read some of the resource material maintained in this section or additional material on contemporary active leisure activities, such as cycling, jogging, jazzercize, or _____.

Take a lifesaving course or a CPR course.

Learn to throw a frisbee.

Invent a new game.

Show a film from the National Film Board on active leisure.

Explore the cultural aspect of active leisure by researching local events or activities of other regions.

Explore the area of simulation games or board games, such as Dungeons and Dragons or _____.

games, such as Dungeons and Dragons or _____.

Learn specific wilderness skills, such as camping, canoeing, fishing, ice-fishing, trapping, selecting a campsite, solo camping, or _____.

Become involved as an organizer or coach in the community in an active leisure activity.

Learn a game from another country and introduce it to the group.

Become involved in planning or organizing a community event, such as a walkathon, car rally, orienteering program, bike-athon, or _____.

Plan and organize a new games tournament for the community.

Invent a new game for the group.

Find out whether team sports are popular throughout the world.

Evaluate personal progress.

Lis du matériel ressource de la présente section ou du matériel supplémentaire sur des activités contemporaines de loisirs telles que la bicyclette, le jogging, le jazz-exercice ou _____.

Inscris-toi à un cours de sauvetage ou à un cours de réanimation cardio-pulmonaire.

Apprends le lancement du frisbi si tu ne le connais pas.

Invente un nouveau jeu.

Montre un film de l'Office national du film sur les loisirs actifs.

Étudie l'aspect culturel des loisirs actifs en faisant une recherche sur les activités locales ou des autres régions.

Explore le domaine des jeux de simulation ou les jeux de table tels que le Parchési ou _____.

Apprends des techniques de vie dans la nature: le campement, le canotage, la pêche, la pêche sur la glace, la chasse au piège, le choix d'un lieu de campement, le campement seul/e ou _____.

Deviens organisateur ou entraîneur dans la localité pour une activité de loisirs actifs.

Apprends un jeu d'un autre pays et enseigne-le au groupe.

Participe à la planification ou à l'organisation d'activités dans la localité telles qu'un marchethon, un rallye automobile, un programme d'orientation, un cyclothon ou _____.

Planifie et organise un tournoi de nouveaux jeux pour la localité.

Invente un nouveau jeu pour le groupe.

Fais une recherche sur la popularité des sports d'équipe à travers le monde.

Évalue tes progrès.

RÉSUMÉ

As a participant in the Katimavik Active Leisure Learning Programme developed by Peter Elson of Fitness Communications, I participated in the following:

TRIMESTER I
TRIMESTRE

TRIMESTER II
TRIMESTRE

TRIMESTER III
TRIMESTRE

En tant que participant au programme d'apprentissage consacré aux loisirs actifs (qui a été élaboré par Peter Elson de Fitness Communications), j'ai participé aux activités suivantes:

IT'S YOUR CHOICE

Active Leisure plays an important role in Katimavik. It is as varied as the food you eat and as simple as a casual walk before breakfast. Katimavik provides a tremendous opportunity to learn and challenge yourself, and Active Leisure is no exception.

We all have a friend we don't see everyday, but we would certainly go to see him or her if we wanted to find out some specific kind of information. That's what Active Leisure is all about. No heavy messages preaching the values of hard, well-trained muscles and carrot juice drinks. The best kinds of physical activity are those you enjoy, are convenient, flexible and help you achieve your personal goals.

If you would like to lose weight, avoid sore muscles, relax or design your own fitness program, you have enough information right here to start whenever you like. This Active Leisure program also contains an outline of the activity options available during your Katimavik experience, including the design, preparation and implementation of a four-day outdoor wilderness trip in some of Canada's most beautiful and spectacular wilderness areas.

Fitness is personal. One person's jog is another's dance. You'll have the opportunity to learn new skills and share your own with fellow participants. It's your choice to decide what to do, how often and with whom.

À TOI DE CHOISIR

Les loisirs actifs jouent un rôle important dans le cadre de Katimavik. Ils sont aussi variés que la nourriture que tu manges et aussi simples qu'une promenade avant le petit déjeuner. Katimavik t'offre une occasion exceptionnelle d'apprendre et de relever des défis; les loisirs actifs font partie intégrante de ce programme.

Nous avons tous un/e ami/e que nous ne voyons pas tous les jours, mais que nous irions certainement voir si nous avions besoin de renseignements précis. Il en va de même pour les loisirs actifs. Nous ne te ferons pas de sermons sur la valeur des muscles solides et bien développés ou les bienfaits du jus de carottes. Les meilleures activités physiques sont celles que tu aimes faire, qui te conviennent, qui sont souples et te permettent d'atteindre tes buts personnels.

Qu'il s'agisse de maigrir, d'éviter des muscles endoloris, de te détendre ou d'élaborer ton propre programme de bonne forme, tu trouveras les renseignements dont tu as besoin ici même. Ce programme de loisirs actifs comprend également un résumé des activités facultatives auxquelles tu pourras prendre part au cours de ton expérience Katimavik, entre autres la conception, la planification et la réalisation d'un projet de camping sauvage de quatre jours dans des régions isolées parmi les plus belles et les plus remarquables au Canada.

La santé physique est une question personnelle. Certains aiment le jogging, d'autres la danse. Tu auras l'occasion d'apprendre de nouvelles techniques et de partager les tiennes avec les autres participants. À toi de choisir: tes activités, combien de fois tu les pratiques et tes partenaires.

BEST COPY AVAILABLE

KATIMAVIK AND ACTIVE LEISURE

New people, hard physical work, new living conditions and some personal confusion about how everything fits in, is a classic list of events which cause stress. They are also a natural part of life. Your reaction to similar events at Katimavik as you are introduced to your fellow participants, team leaders and start your community work project will vary tremendously. Some of you will become more sociable and talkative, others go away by themselves, play records, go to bed, go for a walk while other people vent their stress in every tree cut, plank sawed or nail hit with a hammer.

Everyday work and play adjustments in language, technology and personal relationships provide a built-in opportunity to learn more about your body and how it works.

You can think of these events as isolated situations over which you have no control, or as a framework for learning something new. You can get sore muscles and over time, the soreness will go away. The next time you start a new work task you may or may not get sore muscles again, but if you don't it will be due to luck, not planning.

On the other hand, you can learn what causes sore muscles in the first place and what can be done to prevent them. From that point on, you will be able to prevent muscle soreness, not use a hit-and-miss bandaid treatment. You will have taken a skill learning approach so what you learn in Katimavik will serve you for a lifetime, in many different areas.

Let's take a few minutes to look at a specific event in detail. If you are asked to clear a cross-country ski trail, you may be asked to do survey work or measure a particular length of trail. What do you do? First you need the appropriate equipment and the criteria for a satisfactory job. But as you start to measure you realize that you have to do it in sections rather than all at once. Your realization of or reaction to circumstances forced you to assess the original plan and make an adjustment which likely made the job easier, faster and more accurate.

You don't need someone else to tell you if you are tired, overweight, have trouble relaxing or have weak shoulder or arm muscles. Each time your body has to try to cope with a difficult or unusual task it sends out all kinds of messages to let you know that it would prefer to work within its limits. Muscle soreness is only one message. Others are increased heart rate, breathing rate, being out of breath, thirst, hunger and feeling tired.

Naturally when your body has adjusted to the new work, it sends out very different messages, including a feeling of euphoria, strength, vigour, confidence and physical self-assurance.

KATIMAVIK ET LES LOISIRS ACTIFS

Le stress découle de multiples causes dont, le fait de se trouver parmi des étrangers, le labeur dur, de nouvelles conditions de vie et une certaine confusion quant au sens qu'il faut attribuer à la vie. Tous ces facteurs font naturellement partie de la vie. Tes réactions à des conditions semblables lorsque tu rencontres les autres participants et les agents de groupe, et lorsque tu entreprends ton projet de travail dans la communauté, varieront énormément. Certains d'entre vous seront plus sociables et loquaces; d'autres préféreront rester seuls, écouter des disques, aller se coucher, faire une promenade, tandis que d'autres encore soulageront leur stress en abattant un arbre, en sciant une planche ou en enfonçant un clou.

Les ajustements par rapport au langage, à la technologie et aux relations personnelles qui caractérisent le travail et les loisirs de tous les jours t'offrent implicitement l'occasion de mieux connaître ton corps et son fonctionnement.

On peut concevoir ces événements comme des situations isolées et indépendantes de notre volonté, ou comme un cadre nous permettant d'apprendre de nouvelles choses. Tes muscles peuvent être endoloris, mais après un certain temps, la douleur se résorbera. La prochaine fois que tu entameras une nouvelle tâche, tes muscles pourraient de nouveau être endoloris; s'ils ne le sont pas, il faut reconnaître que le hasard et non la planification y est pour quelque chose.

En revanche, tu peux te renseigner de prime abord sur les causes des muscles endoloris et la façon dont on peut les éviter. À partir de ce moment, tu pourras éviter la douleur au lieu de compter sur le hasard. Ainsi, tu adopteras une approche axée sur l'apprentissage de techniques de sorte que ce que tu apprends à Katimavik te servira dans bien des circonstances de la vie.

Examinons en détail un événement précis. Imagine que l'on te demande de déblayer une piste de ski de fond; on pourrait également te demander de l'arpenter ou d'en mesurer la longueur. Comment faire? D'abord, il faut l'équipement approprié; il faut aussi connaître les critères qui te permettront de bien faire le travail. En commençant le travail, tu te rends compte qu'il faut mesurer par segments plutôt que de mesurer le tout.

Cette prise de conscience des circonstances, ou ta façon d'y réagir, t'a obligé/e à évaluer le plan original et à faire un ajustement qui a sans doute facilité le travail et t'a permis de l'accomplir plus rapidement et avec plus de précision.

Personne n'a besoin de te dire que tu est fatigué ou obèse, que tu as de la difficulté à te détendre ou que les muscles de tes épaules ou de tes bras sont faibles. Chaque fois que ton corps doit faire face à une tâche difficile ou inhabituelle, il t'envoie toutes sortes de messages pour te rappeler qu'il a des limites. Les muscles endoloris ne constituent qu'une sorte de message; les battements du coeur, le rythme de la respiration, l'essoufflement, la soif, la faim et la fatigue en sont d'autres.

Lorsque ton corps s'est adapté à un nouveau travail, il envoie des messages bien différents, dont une sensation d'euphorie, de puissance, de vigueur, de confiance et d'aplomb physique.

One of these choices, as mentioned earlier, is whether you ignore or listen to these messages. If you choose to listen, you can learn something from almost any experience which happens at Katimavik. On the basis of whether your reaction is positive or negative, you can assess the situation and make an appropriate adjustment. As an example only, research in the area of exercise physiology, the scientific study of how the body reacts to exercise, has found that more work can be accomplished with less total effort by working hard for short periods of time, than by working continuously until you are too tired to continue. You might want to keep this in mind the next time you have to cut down a tree or pile bricks.

Keep in mind that although the situation may vary from digging post holes to participating in a simulated rescue in a river, the process or method of analyzing the situation is the same: *assess* your reaction to an experience and make any appropriate *adjustments*. That's as complicated as Active Leisure gets. The rest of the manual outlines some specific opportunities in Katimavik to try out your process, including day-to-day events, designing your own activity plan and the four-day outdoor wilderness trip.

Comme nous l'avons déjà mentionné, tu peux choisir d'écouter ou d'ignorer ces messages. Si tu les écoutes, tu apprendras quelque chose à partir de presque toutes tes expériences vécues à Katimavik. Selon que ta réaction est positive ou négative, tu peux évaluer la situation et effectuer l'ajustement qui s'impose. Par exemple, la recherche dans le domaine de la physiologie de l'exercice, l'étude scientifique de la manière dont le corps réagit à l'exercice, a démontré qu'il est possible d'accomplir davantage de travail en dépensant moins d'énergie dans l'ensemble si l'on travaille dur pendant de courtes périodes, plutôt que si l'on travaille sans cesse jusqu'à ce que l'on soit trop fatigué pour continuer. Penses-y la prochaine fois qu'il faudra abattre un arbre ou empiler des briques.

N'oublie pas que même si la situation peut varier du creusage d'un trou pour un poteau à ta participation à un exercice de sauvetage simulé dans une rivière, la procédure qui permet d'analyser la situation est la même. *Évalue* ta réaction à une expérience et effectue les *ajustements* qui s'imposent. Les loisirs actifs ne sont pas plus compliqués que cela. Plus loin dans le manuel tu trouveras un résumé d'occasions précises qui te permettront dans le cadre de Katimavik d'essayer cette méthode dont: les activités quotidiennes, la conception de ton propre programme d'activités, et l'excursion de quatre jours dans la nature sauvage.

BEST COPY AVAILABLE

12

Day-to-day Events

We have already discussed stress in relation to adjusting to Katimavik and a later section on issues deals with stress management in detail. Let's examine eating in relation to physical activity. It serves to illustrate the fact that there is no point in the day when you stop using your body and start using your mind. Your body is intimately related to tasks like painting your room or designing a hammock out of readily available materials.

We know from Nutrition and Well-being that food not only contains calories in an unpleasant proportion to its good taste, but also vitamins, minerals, protein, carbohydrates and water. Through the process of digestion, this food is made available to the body for storage, body maintenance and physical activity. Most physical movement requires the combination of oxygen with the fuel made available through digestion before it can be used by muscles for work and activity. If you are out of breath, there isn't enough oxygen getting to your lungs and being transferred through your blood to working muscles fast enough to help you climb that flight of stairs, steep hill or carry heavy luggage. In general, this energy can be used in one or all of four basic ways: essential, occupational, recreation and fitness activities.

The four basic components of fitness are defined and explained in detail under the section which follows this one, Exercising your Options.

Eating enough food and drinking plenty of water is also essential to having the energy necessary to sleep, work and play. Research studies have shown, contrary to popular belief, that physical activity actually decreases the desire to eat. But even if you eat more than your usual portion, don't worry. The extra energy used at work should compensate for your increased kilojoule consumption as long as your total activity expenditure hasn't decreased while at Katimavik or your eating is stress related.

Adequate fluid intake is crucial. A person can survive without food, but not without water. Water is required to utilize fat as an energy source, maintain body temperature and therefore prevent dehydration and to digest food. Drink water, diluted orange juice or eat food with high water content for the equivalent of two litres of fluid a day, whether or not you actually feel thirsty.

This is another example of how seemingly unrelated areas are actually inter-dependent. While stress and nutrition are two which we have discussed in detail, the same can be said of physical activity and any life issue.

Les événements quotidiens

Nous avons déjà discuté du stress par rapport à ton contact initial avec Katimavik; plus loin, nous parlerons en détail du contrôle du stress. Examinons nos habitudes alimentaires en fonction de l'activité physique. Nous verrons ainsi qu'il n'existe aucun moment dans la journée où tu cesses de te servir de ton corps et commences à te servir de ton esprit. Ton corps est étroitement lié à diverses tâches, qu'il s'agisse de peindre ta chambre ou de concevoir un hamac à partir de matériaux que tu trouves facilement.

Le cahier consacré à l'Alimentation et au bien-être nous apprend que la nourriture contient non seulement des calories (plus la nourriture goûte bon, plus il y en a, hélas!), mais aussi des vitamines, des minéraux, des protéines, des hydrates de carbone et de l'eau. Pour la digestion cette nourriture est mise à la disposition du corps, qui l'entrepose ou la transforme pour se maintenir, ou la transforme en énergie durant des activités physiques. La plupart des mouvements corporels exigent la combinaison de l'oxygène avec l'énergie résultant de la digestion avant que les muscles puissent s'en servir. Si tu es à bout de souffle, cela veut dire qu'une quantité suffisante d'oxygène ne parvient pas aux poumons où il doit passer ensuite dans le sang, et enfin aux muscles, afin de t'aider à monter un escalier ou une pente abrupte, ou porter des valises lourdes. De façon générale, on peut dépenser cette énergie d'une ou de quatre manières principales: dans le cadre d'activités essentielles, activités de travail, de loisirs ou de conditionnement physique.

Ces quatre éléments de base de la bonne forme physique sont définis et expliqués en détail dans la section intitulée "Comment faire son choix?" qui suit.

La consommation de quantités suffisantes de nourriture et d'eau est aussi essentielle à la production de l'énergie dont nous avons besoin pour dormir, travailler et jouer. Contrairement à une notion assez répandue, des études ont démontré que l'appétit a tendance à diminuer après une période d'exercice. Même si tu manges plus que d'habitude, ne t'inquiète pas: la dépense d'énergie accrue qui se produit pendant le travail devrait neutraliser l'excédent de calories, à moins que ton niveau d'activité ait diminué à Katimavik ou que le stress influe sur tes habitudes alimentaires.

Il est essentiel de consommer suffisamment de liquides. Il est possible de survivre sans nourriture, mais on ne peut survivre sans eau. L'eau est nécessaire pour la transformation de la graisse en tant que source d'énergie, pour le maintien de la température du corps, donc pour empêcher la déshydratation et pour aider la digestion. Que tu aies soif ou non, il faut boire l'équivalent de deux litres de liquides par jour: de l'eau, du jus d'orange dilué ou des aliments qui contiennent beaucoup d'eau.

C'est un autre exemple des liens de dépendance qui existent entre des domaines qui semblent être sans liens apparents. Nous avons examiné le stress et l'alimentation en détail; il en va de même pour l'activité physique et tout autre question qui touche à la vie.

Planning Change

You have an excellent opportunity to put this theory into practise by doing two related but very different acts. The first involves reviewing events to this point in time at Katimavik. The second is to try your hand at predicting the future. These two "exercises" are designed to help you recognize and learn a system to use physical activity to your best advantage on a day-to-day basis. First, the past.

Concentrate, if you will, on the major events you feel are important to you since you came to Katimavik. What was your initial reaction to these events? What kind of change or adjustment did these events force you to make? What do you think now of the way you coped? If you were faced with a similar situation in the future, would you change your approach?

You have the chance to find out in either your wilderness outdoor trip or your next trimester, whichever comes first. Instead of dealing with a problem in a hit and miss fashion, you have an opportunity to predict what might happen.

This gives you two important advantages. First, if you have some idea of what you will expect, you can train or adjust now so the transition will be relatively easy. Especially when compared to the adjustment you had to make in the first two weeks of Katimavik! Second, if you run into some unexpected demands you will have a better idea of where you need to make adjustments, rather than thinking that the new situation is just a mess you would prefer not to deal with.

The exciting part comes when you compare the actual situation and your reaction with your written predictions. Caution, there is a tendency for many people to judge themselves. The experience you gain in making a prediction and comparing it to reality is much more important than the actual adjustment itself.

Why is the process of comparison more important than the actual result? Because the development of the analytical skill this process develops can be used anywhere, anytime long after Katimavik but you may have few additional opportunities to build a log cabin or go on a winter camping trip.

Planifier les changements

Deux gestes bien distincts mais apparentés offrent une très bonne occasion de mettre cette théorie en pratique. Dans un premier temps, il s'agit de revoir tous les événements qui se sont produits jusqu'à présent à Katimavik. Ensuite, il faut essayer de prédire l'avenir. Le but de ces deux "exercices" est de t'aider à reconnaître et à apprendre un système qui te permettra d'utiliser l'activité physique avantageusement dans la vie de tous les jours. D'abord, le passé.

Examine attentivement les événements les plus importants depuis ton arrivée à Katimavik. Au départ, de quelle façon as-tu réagi à ces événements? De quelle manière ces événements t'ont-ils obligé à modifier ton comportement? Que penses-tu à présent de ta façon de faire face à ces événements? Devant une situation semblable, à l'avenir, modifierais-tu ton approche?

Tu auras l'occasion de trouver la réponse à cette question, soit au cours de ton excursion dans la nature sauvage, soit pendant le prochain trimestre, c'est-à-dire, quand l'un de ces deux événements se produira. Plutôt que de composer avec le hasard en faisant face à un problème, il te sera possible de prédire la suite des événements.

Deux avantages importants découlent de cette occasion. Premièrement, si tu prévois ce qui se produira, tu pourras t'entraîner ou faire les ajustements qui s'imposent à présent, afin de faciliter la transition. Pense seulement aux ajustements qui s'imposaient pendant tes deux premières semaines à Katimavik, par exemple! Deuxièmement, au cas où tu devrais répondre à des exigences inattendues, tu seras mieux en mesure de faire des ajustements, au lieu de te décourager devant une situation chaotique à laquelle tu aimerais mieux ne pas faire face.

Il est passionnant de comparer la situation véritable ainsi que ta réaction à tes prévisions écrites. Sois prudente, toutefois, car bien des gens ont tendance à se juger. L'expérience qui découle de la prévision et sa correspondance avec la réalité sont plus importantes que l'ajustement en soi.

Pourquoi ce processus de comparaison est-il plus important que le résultat en soi? Parce que le développement de la capacité d'analyser qui en résulte, peut te servir n'importe où, n'importe quand, longtemps après ta participation à Katimavik, même si tu as peu d'occasions par la suite de construire une cabane en rondins ou de faire du campement en hiver.

BEST COPY AVAILABLE

So far we have discussed physical activity by reflecting on your initial adjustment to Katimavik and in relation to predicting what will happen in your wilderness trip and/or second trimester. The third opportunity is involved with designing a fitness program which will accomplish a particular goal while taking into account the day-to-day demands of Katimavik.

There is a physical value in everything you do, from complete rest to total physical exhaustion. The key is to give yourself credit for all the activities, at work or play, which help you accomplish your goal. It's called Exercising Your Options.

Exercising Your Options

There is a business management theory which states that when people are under pressure they have a tendency to overuse their strengths, rather than use a style of managing which is most appropriate to the situation at hand. People who are normally self-confident and quick to act become domineering, impulsive and arrogant. People who are idealistic and trusting become impractical and gullable. The people who help managers identify their particular style talk about "exercising your options". That is, don't rely on one method or style to get results. Have a variety which feel comfortable and can be used when appropriate. The same message is worth repeating to people who exercise. We all have a tendency to use one way to get fit, to hang on to an old sport when it no longer means anything. Activity is full of variety and therefore you are invited to take full advantage of it.

You can accomplish the same result by engaging in a wide variety of activities in the same way as you can eat a wide variety of fruit and still get your allotted fruit portions for the day.

Keep this in mind as you review your options: activities can, and should change as often as is necessary to reflect any change in lifestyle, personal taste or physical status — without guilt.

Jusqu'à présent, nous avons discuté de l'activité physique par rapport aux ajustements que tu as dû effectuer au début de ta participation à Katimavik, et en fonction de la prévision de ce qui se passera pendant le campement dans la nature sauvage ou pendant le deuxième trimestre, ou les deux. La troisième occasion repose sur la conception d'un programme de conditionnement physique qui te permettra d'atteindre un but précis, tout en tenant compte des exigences quotidiennes de Katimavik.

Il existe une dimension physique à tout ce que nous faisons, qu'il s'agisse du repos ou de l'épuisement physique complet. L'essentiel, c'est de reconnaître la valeur de toute activité qui t'aide à atteindre ton objectif, au cours du travail ou des loisirs. Il s'agit de faire un choix.

Comment faire son choix

Selon une théorie de la gestion, lorsque le poids du travail pèse sur les gens, ils ont tendance à abuser de leurs forces, plutôt que de se servir d'une forme de gestion qui convient à la situation. Les gens qui sont d'habitude sûrs d'eux-mêmes et spontanés deviennent autoritaires, impulsifs et arrogants. Ceux et celles qui sont normalement idéalistes et qui font confiance aux autres deviennent peu pratiques et crédules. Les conseillers qui aident les gestionnaires à identifier leur style propre de gestion parlent de choix. Il ne faut pas compter sur une seule méthode pour atteindre ses buts. Il faut en utiliser toute une gamme qui sont convenables et dont on peut se servir au besoin.

Le même principe s'applique à ceux/celles qui font de l'exercice. Nous avons tous tendance à préférer une manière de nous maintenir en bonne forme, à pratiquer un sport même lorsque celui-ci ne nous intéresse vraiment plus. La variété est essentielle: profites-en.

Tu peux obtenir le même résultat en entreprenant une variété d'activités, tout comme tu peux manger divers fruits afin de combler tes besoins quotidiens en ce genre d'aliment.

Essaie d'en tenir compte en faisant tes choix. Change d'activités aussi souvent qu'il le faut afin de refléter tout changement dans ton mode de vie, tes goûts personnels ou ton état de santé, sans pour autant éprouver un sentiment de culpabilité.

BEST COPY AVAILABLE

Why Exercise?

Here are some of the reasons people give when asked why they exercise. They are listed in two groups: the first gives general benefits of a balanced fitness program while the other is dependent on specific conditions being met during the exercise session. These conditions are outlined in detail under Choosing your Benefits.

General benefits	**Specific benefits**
look better	lose fat
feel better about myself	relax
challenge myself	release stress
sex appeal	more energy
have fun	improve muscle tone, strength or definition
break in routine	prevent injury, illness
socialize	flexibility and balance improved
get away from pressures	
increase work performance	fitness education program
cope with stress	personal attention
sense of personal satisfaction	
association with a good program	

Whether the reasons you choose to exercise are listed here or not, the physical ones can be met by the combination of some or all of the following basic fitness ingredients: stress release, relaxation, flexibility, muscle tone, energy fitness and fat control. They are described in detail later in this section, but they are to physical activities what fats and proteins, carbohydrates and vitamins and minerals are to food.

Pourquoi faire de l'exercice?

Voici quelques-unes des raisons que donnent les gens lorsque l'on leur demande pourquoi ils font de l'exercice. Les réponses se divisent en deux catégories. Dans la première se trouvent les avantages généraux d'un programme équilibré de bonne forme, tandis que la deuxième porte sur des conditions précises que l'on doit rencontrer pendant la période de l'exercice. La section intitulée "Comment choisir les avantages" résume ces conditions.

Avantages généraux	**Avantages spécifiques**
avoir l'air bien portant	maigrir
se sentir bien dans sa peau	se détendre
relever des défis	éliminer le stress
avoir du sex-appeal	avoir plus d'énergie
s'amuser	tonifier les muscles, améliorer sa force ou mieux se définir
rompre avec la routine	prévenir les blessures, la maladie
rencontrer des gens	souplesse et équilibre s'améliorer
éviter des pressions	
améliorer son rendement au travail	programme de forme physique
faire face au stress	attention personnelle
un sentiment de satisfaction personnelle	
s'associer à un bon programme	

Que tu trouves ici ou non les raisons qui expliquent pourquoi tu fais de l'exercice, celles qui ont une incidence physique peuvent être réalisées en combinant les éléments suivants, en tout ou en partie: l'élimination du stress, la détente, la souplesse, la tonicité musculaire, la bonne forme physique et le contrôle de la graisse. Elles sont décrites en détail un peu plus loin et sont à l'activité physique ce que les tissus adipeux, les protéines, les hydrates de carbone, les vitamines et les minéraux sont à la nourriture.

BEST COPY AVAILABLE

16

Exercise with Whom?
Exercise can be as crowded as a New York Marathon with 15,000 participants or as isolated as walking alone. Here is your list of options: alone, with a partner, with a group, as part of a team or with members of your family.

Where to Exercise?
For many of us, fitness and sport facilities are a way of life. We have used them since grade school. It's important therefore to realize that a school gymnasium is only one option. Here are some others: outdoors in parks or trails, at home, work, a recreation centre, private club, private cottage, in your own room, on a stairway as part of your daily routine or on roads or trails when getting to or from work.

When to Exercise?
The only time it is recommended you don't exercise vigourously is after a meal, since there's a good chance you'll lose it. Here are the options you do have: in the morning before work, before a midmorning break or meal time, after dinner, before bed or as part of your daily routine. The last option makes more sense than you might think. In many situations, a general lack of physical conditioning is due to an accumulation of a lot of small things. In one documented case a woman gained almost three kilos over the winter because she no longer had use of her back porch steps. That was the only significant change in her lifestyle! The moral of the story is this: never, ever underestimate the value of a small amount of physical activity. It all adds up.

Types of Physical Activity
There are different types of activity just as there are different food groups. They are: essential, occupational, recreational and fitness activities.

Essential activity is the work your body does whether you want it to or not. That is, the energy it takes to breathe, circulate blood, maintain body functions such as temperature, growth and digestion.

Occupational activity is anything associated with work including bending, lifting, walking, pushing, pulling and sitting.

Recreational activities are activities you do for personal pleasure. They are often spontaneous and done for their own sake, rather than to accomplish a particular goal. Throwing a frisbee around is a common recreational activity which is done without keeping "score". The focus is on feeling good and having a good time.

Fitness activities can be described as "measured motion". It is a marriage of fun and the achievement of a particular goal. As is discussed later, walking is a natural and excellent fat reducing activity. But walking is also effective because it can be measured and therefore you can continue to improve and move toward your goal of losing a desired amount of fat.

Now you are at the point where you can establish the relationship between your fitness goal and specific activities. The list of benefits described earlier were divided into two groups, one general, the other specific. The general benefits are a result of a well-

Avec qui faire de l'exercice?
On peut faire de l'exercice au milieu de la foule (que l'on songe aux marathons) ou tout seul (pense à une promenade). Voici les choix qui se présentent: faire de l'exercice seul, avec une partenaire, avec un groupe, en équipe ou avec les membres de ta famille.

Où faire de l'exercice?
Pour beaucoup d'entre nous, les installations sportives font partie intégrante de nos vies. Nous nous en servons depuis l'école élémentaire et secondaire. Il faut donc se rendre compte que le gymnase d'école ne représente qu'une option. En voici d'autres: les parcs ou les sentiers, la maison, le lieu du travail, un centre de loisirs, un club privé, un chalet privé, ta propre chambre, un escalier dans le cadre de tes activités quotidiennes, ou une route ou des sentiers lorsque tu te rends au travail ou en reviens.

Quand faire de l'exercice?
Le seul moment où il n'est pas recommandé de faire de l'exercice est tout de suite après un repas, puisque tu risques fortement de le perdre. Voici quelques choix: le matin avant de te rendre au travail, avant une pause au cours de la matinée où à l'heure des repas, après le dîner, avant de te coucher ou dans le cadre de ta routine quotidienne. Cette dernière option est plus sensée que tu ne le crois. Souvent, un mauvais état physique général résulte d'une foule de petits détails. Par exemple, une dame a engraissé de près de trois kilos pendant l'hiver simplement parce qu'elle ne se servait plus de l'escalier à l'arrière de la maison. C'était là le seul changement significatif à son mode de vie! Moralité: ne sous-estime jamais, mais au grand jamais, la valeur d'une activité physique quelconque. Toute activité compte.

Les types d'activités physiques
Tout comme il y a diverses catégories de produits alimentaires, il y a aussi différentes sortes d'activités physiques. Ce sont les activités essentielles, les activités de travail, de loisirs ou de conditionnement physique.

Les activités essentielles comprennent le travail que fait ton corps, que tu le veuilles ou non, c'est-à-dire, l'énergie qu'il faut pour respirer, pour faire circuler le sang et pour maintenir la température du corps, la croissance et la digestion.

Les activités de travail sont reliées à l'occupation: se pencher, soulever des choses, marcher, pousser ou tirer, s'asseoir.

Tu entreprends les activités de loisirs pour le plaisir personnel qu'elles te procurent. Elle sont souvent spontanées; on ne les fait pas pour atteindre un but précis mais plutôt pour le plaisir de les faire. Jouer au frisbi est une activité de loisir très répandue, mais on ne marque pas de points. L'accent est mis sur la détente et le divertissement que nous permet une telle activité.

Les activités de conditionnement physique sont en quelque sorte du "mouvement mesuré". Il s'agit de marier le plaisir et l'accomplissement d'un but précis. Comme nous le verrons plus tard, une promenade à pied représente une excellente façon de maigrir naturellement. En outre, elle est efficace parce qu'il est possible de mesurer la marche; ainsi peut-on arriver progressivement à perdre du poids.

À présent, tu es en mesure d'établir le lien entre ton objectif de bonne forme physique et des activités spécifiques. La liste des avantages mentionnée plus haut a été divisée en deux catégories, l'une générale, l'autre spécifique. Les avantages généraux résultent d'un

balanced program done on a regular basis without any emphasis on any one particular kind of activity. The specific list is related to benefits which are subject to specific criteria as illustrated under Choosing your Benefits.

Choosing your Benefits

You can choose what benefits you want from physical activities in just the same way you can choose to eat food from particular food groups.

Benefit Group	Criteria for Improvement	Example
Stress Release	physical activities which are vigourous and demand mental concentration to release tension and mental anxiety	squash, shovelling snow, hockey, swimming, brisk walking, basketball, hammering nails
Relaxation	an environment conducive to relaxation, externally (quiet space) or internally (mental imagery) created, minimal muscular activity and mental focus on a word, colour image	yoga, relaxation exercises, meditation, tai chi, massage, listening to music, mild walking
Flexibility	a movement which provides a mentally and physically relaxed and sustained static stretch for at least 45 seconds	yoga, flexibility exercises, meditation, tai chi, relaxation exercises, dance, fitness class
Muscle tone	moderate resistence, emphasis on endurance or a high number of repetitions, with the resistence increasing over time as muscles adapt. Very high resistence combined with few repetitions are most appropriate for strength development.	cycling, weight lifting, hiking, renovation type work, construction work, skiing, exercises.
Cardiovascular Fitness	whole body, relatively continuous and moderate activity lasting at least 15 minutes. You can use the talk test, pulse rate, or similar method to monitor your progress. For details see Monitor Yourself under Getting Started and Staying Active.	moderately vigourous walking, jogging, cycling, swimming, dancing, skiing, tennis, soccer.

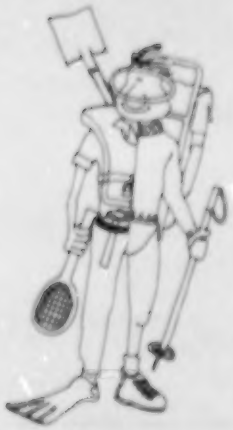
programme bien équilibré qui est suivi régulièrement sans que l'accent soit mis sur une sorte d'activité en particulier. La liste des avantages spécifiques est reliée aux avantages qui sont sujets à des critères spécifiques (voir "Comment choisir les avantages").

Comment choisir les avantages

Il t'est possible de choisir les avantages des activités physiques que tu entreprends tout comme tu peux choisir tes aliments dans différents groupes.

Avantage	Conditions nécessaires à une amélioration	Exemples
L'élimination du stress	des activités physiques vigoureuses qui demandent de la concentration afin de neutraliser la tension et l'anxiété	le squash, le pelletage de la neige, le hockey, la natation, la marche rapide, le basket-ball, l'enfoncement de clous
La détente	un environnement propice à la détente, que ce soit de l'extérieur (un endroit tranquille) ou de l'intérieur (des images mentales), un minimum d'activité musculaire, la concentration sur un mot, ou une image colorée	le yoga, des exercices de détente, la méditation, le tai chi, le massage, l'audition de musique ou une promenade tranquille
La souplesse	un mouvement qui assure, pendant au moins 45 secondes, un étirement statique détendu tant sur le plan mental que physique	le yoga, des exercices de souplesse, la méditation, le tai chi, des exercices de détente, la danse, un cours de conditionnement physique
La tonicité musculaire	une résistance modérée, l'accent sur l'endurance ou un nombre élevé de répétitions, avec une augmentation progressive de la résistance au fur et à mesure que les muscles s'y adaptent. Pour développer la force, il convient de combiner une résistance élevée et peu de répétitions.	le cyclisme, l'haltérophilie, la randonnée, des travaux de rénovation ou de construction, le ski, des exercices.
La bonne forme cardio-vasculaire	une activité relativement continue et modérée d'une durée d'au moins 15 minutes et qui implique tout le corps. Pour vérifier tes progrès, tu peux prendre ton pouls ou voir si tu es capable de conserver normalement en faisant l'exercice. Voir la section "Évalue tes progrès" sous la rubrique "Comment lancer ton programme et demeurer actif".	une marche relativement vigoureuse, le jogging, le cyclisme, la natation, la danse, le ski, le tennis, le soccer.

BEST COPY AVAILABLE



Fat Control	whole body, relatively continuous and moderate activity lasting at least 15 minutes. Note that moderate, rather than vigourous activity is most appropriate for fat loss. Fat loss may or may not be associated with a change in weight. Waist/chest measurements have been found to be a reasonable indication of changes in body fat.	moderate dancing, hiking, jogging, walking, swimming, skating

A well-balanced fitness program like a diet contains a selection from all six fitness groups each day. If you have any doubts about getting these benefits every day, most of them you probably get already, but this is a great way to give credit to many activities you may have thought weren't making a contribution to your physical well-being. Then you'll be in a good position to design your own fitness program using all the activities you like to do.

Le contrôle de la graisse	une activité relativement continue et modérée d'une durée d'au moins 15 minutes et qui implique le corps entier. Il est à noter que les activités modérées plutôt que les activités vigoureuses permettent de faire disparaître la graisse. La perte de graisse ne se traduit pas forcément par une perte de poids. Les mensurations (tour de poitrine, tour de taille) sont un meilleur indice de la perte de graisse.	la danse (modérée), la randonnée, le jogging, la marche, la natation, le patinage

Tout comme un régime bien équilibré comprend des aliments choisis parmi les différents groupes, un programme de bonne forme physique bien équilibré comportera chaque jour des activités de chacun des six groupes. Si tu crains de ne pas profiter de tous les avantages tous les jours, ne t'inquiète pas: tu en profites sans doute déjà, mais c'est une excellente façon de tenir compte de nombreuses activités qui, à tes yeux, ne contribuaient pas à ton bien-être physique. Ainsi, tu seras en mesure d'élaborer un programme de bonne forme physique qui renferme les activités que tu préfères.

BEST COPY AVAILABLE

Activity Options

The circle below illustrates what is contained in much greater detail in the Activity Benefit Chart®. It is designed to help you see that there are specific activities which naturally provide very different benefits, and that these benefits are directly related to the accomplishment of particular goals. If you want to get stronger in your upper body, there are activities like construction work which are great, but don't expect jogging to do much for you in that regard.

Energy Fitness (Cardiovascular fitness)
Fat Control
Muscle Tone
Stress Release
moderately vigorous walking, jogging, cycling, swimming, tennis
moderate dancing, hiking, jogging, walking, swimming, tennis
cycling, weight lifting, hiking, skiing, exercises
Squash, Shovelling snow, hockey, swimming, brisk walking
yoga, relaxation exercises, meditation, tai chi
yoga, relaxation exercises, meditation, tai chi, massage, listening to music
Flexibility
Relaxation

The Activity Benefit Chart® which follows is a rating of 120 different physical activities with respect to their ability to provide a specific fitness benefit in a fifteen minute participation period. A 0 rating means there is no significant benefit in fifteen minutes. A rating of 15 means that in fifteen minutes, you should achieve a training effect and satisfy your basic fitness requirement in that area for the day. Therefore a fifteen minute jog will give you 15 out of 15 for fat control, 10 out of 15 for stress release, muscle tone and cardiovascular or energy fitness. With a few minutes spent doing some relaxation and stretching exercises for warm-up and cool-down, you will have completed your recommended daily requirement — 15 credits in each fitness benefit area. There's a good chance, as mentioned before, that you will have accumulated many points during the course of your day before starting any extra activity. This means that any additional activity outside your routine can be spent concentrating on a specific benefit, like fat control, relaxation or muscle tone — the choice is yours.

Les choix d'activités

Le cercle plus loin résume le contenu du tableau concernant les avantages de diverses activités (Activity Benefit Chart®); il est conçu de façon à montrer que des activités précises ont des avantages très variés, et que ces avantages sont étroitement liés à la réalisation de certains objectifs. Si tu veux développer tes muscles, certaines activités, telles les travaux de construction, sont tout indiquées, mais n'attends pas de résultats de ce genre à cet égard si tu fais du jogging.

La forme cardio-vasculaire
Le contrôle de la graisse
La tonicité musculaire
L'élimination du stress
une marche relativement vigoureuse, le jogging, le cyclisme, la natation, le tennis
la danse (modérée), la randonnée, le jogging, la marche, la natation, le tennis
le cyclisme, l'haltérophilie, la randonnée, le ski, des exercices
le squash, le pelletage de la neige, le hockey, la natation, la marche rapide
le yoga, les exercices de détente, la méditation, le tai chi
le yoga, les exercices de détente, la méditation, le tai chi, le massage, l'audition de musique
La souplesse
La détente

Le tableau concernant les avantages de diverses activités évalue 120 activités physiques différentes en ce qui a trait à leur capacité de fournir un avantage physique spécifique pendant 15 minutes. L'indice 0 indique que la pratique de l'activité pendant 15 minutes ne procure aucun avantage significatif. L'indice 15 indique qu'en 15 minutes un résultat satisfaisant sera obtenu, et que tu devrais répondre aux exigences de base quotidiennes dans ce domaine. Ainsi, 15 minutes de jogging te donnent 15 points sur 15 pour le contrôle de la graisse, 10 points sur 15 pour ce qui concerne l'élimination du stress, la tonicité musculaire et la forme cardio-vasculaire. Consacre quelques minutes à des exercices de détente et d'étirement pendant le réchauffement et le refroidissement; ainsi, tu auras chaque jour les 15 points requis par rapport à chacun des six avantages mentionnés plus haut. Encore une fois, il se peut fort bien que tu aies déjà accumulé pas mal de points dans le cours d'une journée normale, avant d'entreprendre des activités spéciales. Profite de toute activité en dehors de ta routine pour te concentrer sur un avantage précis comme, par exemple, le contrôle de la graisse, la détente ou la tonicité musculaire. À toi de choisir.

Activity Benefit Chart*

Activity		Stress Release	Relaxation	Flexibility	Muscle Tone	Cardiovascular Fitness	Fat Control
alpine skiing	M	10	5	0	10	5	10
archery	E	10	5	5	0	0	0
arts & crafts	E	0	10	0	0	0	0
badminton	M	10	5	0	10	5	10
backpacking	M	10	5	0	10	10	15
baking	E	0	10	0	0	0	0
basketball	V	10	5	0	10	10	5
baseball	M	5	10	0	0	0	0
billiards/pool	E	5	10	0	0	0	0
board/card games	E	0	10	0	0	0	0
boating (power)	E	0	10	0	0	0	0
bowling/bocce	E	5	10	5	0	0	0
boxing	V	15	0	0	15	10	5
broomball	M	10	5	0	10	10	5
camping	E	0	15	0	0	0	0
canoeing	M	5	10	0	5	5	10
cardiovascular fitness exercises	V	10	5	0	10	15	10
carpentry	V	15	0	0	15	0	5
catnapping	E	0	15	0	0	0	0
chopping wood	V	15	0	0	15	10	5
cleaning, general	E	10	5	5	5	0	5
climbing	V	15	0	0	15	5	0
climbing–up stairs	V	10	0	0	10	10	5
–down stairs	V	5	5	0	10	10	5
construction work (general labour)	M	10	5	0	10	0	5
cycling	E	5	10	5	5	5	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
cricket	M	5	10	0	0	0	0
croquet	E	5	10	0	0	0	0
cross-country skiing	E	5	10	10	5	5	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
curling	M	10	5	0	5	0	0
dancing	E	5	10	0	5	0	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
dance class	M	5	5	5	5	0	5
darts	E	5	10	0	0	0	0
diving, platform	M	10	5	0	10	0	0
sky	M	10	5	0	5	0	0
driving social	E	0	10	0	0	0	0
exercise bike	E	5	10	10	5	5	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
fat control exercises	M	10	5	0	10	10	15
fencing	M	10	0	5	5	0	5

Les avantages de diverses activités (Activity Benefit Chart*)

Activité		Élimination du stress	Détente	Souplesse	Tonicité musculaire	Forme cardio-vasculaire	Contrôle de la graisse
Ski alpin	M	10	5	0	10	5	10
Tir à l'arc	E	10	5	5	0	0	0
Artisanat	E	0	10	0	0	0	0
Badminton	M	10	5	0	10	5	10
Exploration avec sac au dos	M	10	5	0	10	10	15
Cuisson du pain	E	0	10	0	0	0	0
Basket-ball	V	10	5	0	10	10	5
Baseball	M	5	10	0	0	0	0
Billards	E	5	10	0	0	0	0
Jeux de cartes/de table	E	0	10	0	0	0	0
Jeux de société	E	0	10	0	0	0	0
Bateau (hors bord)	E	0	10	0	0	0	0
Bowling/pétanque	E	5	10	5	0	0	0
Boxe	V	15	0	0	15	10	5
Ballon-balai	M	10	5	0	10	10	5
Campement	E	0	15	0	0	0	0
Canotage	M	5	10	0	5	5	10
forme cardio-vasculaire	V	10	5	0	10	15	10
Menuiserie	V	15	0	0	15	0	5
Sieste	E	0	15	0	0	0	0
Fendage de bois	V	15	0	0	15	10	5
Nettoyage, général	E	10	5	5	5	0	5
Escalade	V	15	0	0	15	5	0
Montée d'un escalier	V	10	0	0	10	10	5
Descente d'un escalier	V	5	5	0	10	10	5
Travail de construction (manoeuvre)	M	10	5	0	10	0	5
Cyclisme	E	5	10	5	5	5	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
Cricket	M	5	10	0	0	0	0
Croquet	E	5	10	0	0	0	0
Ski de fond	E	5	10	10	5	5	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
Curling	M	10	5	0	5	0	0
Danse	E	5	10	0	5	0	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
Classe de danse	M	5	5	5	5	0	5
Jeu de fléchettes	E	5	10	0	0	0	0
Plongeon	M	10	5	0	10	0	0
Parachutisme	M	10	5	0	5	0	0
Conduite d'auto (promenade)	E	0	10	0	0	0	0
Exerciseur	E	5	10	10	5	5	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
Exercices de contrôle de la graisse	M	10	5	0	10	10	15
Escrime	M	10	0	5	5	0	5
Pêche	E	0	10	0	0	0	0
Exercices de souplesse	E	0	15	15	0	0	0
Vol/avion à moteur	E	5	10	0	0	0	0

Activity Benefit Chart*

Activity		Stress Release	Relaxation	Flexibility	Muscle Tone	Cardiovascular Fitness	Fat Control
fishing	E		10	0	0	0	0
flexibility exercises	E	0	15	15	0	0	0
flying powerglider	E	5	10	0	0	0	0
football, tackle	V	15	0	0	10	5	0
pick-up, touch	V	10	5	0	10	10	5
frisbee	E	5	10	0	0	0	0
gardening, manual	E	5	10	0	5	0	5
gliding, hang	E	10	5	0	10	0	0
golf with cart	E	0	10	0	0	0	0
golf, walking and carrying clubs	M	5	10	0	5	5	10
gymnastics, general	M	5	0	5	10	0	5
handball	V	10	5	0	15	10	5
handball, team	V	10	5	0	15	10	5
hiking	M	10	5	0	10	10	15
hockey, field	V	10	5	0	10	10	5
hockey, ice	V	10	5	0	10	10	5
horseback riding	M	5	10	0	10	5	10
horseshoes	E	5	10	0	0	0	0
housework, general	M	10	5	0	5	0	5
hunting	M	10	5	0	0	0	5
jogging	M	10	5	0	10	10	15
judo/karate	V	10	5	0	10	10	5
kayaking	M	10	5	0	10	5	10
kite flying	E	5	10	0	0	0	0
lacrosse	V	10	5	0	15	10	5
lawn bowling	E	5	10	5	0	0	0
leisure activities movies, theatre, television	E	0	15	0	0	0	0
listening to music	E	0	15	0	0	0	0
massage	E	0	15	5	0	0	0
meditation	E	0	15	0	0	0	0
mountaineering	M	10	5	0	10	15	10
mowing lawn, manual	M	5	10	0	5	0	5
electric	E	5	10	0	0	0	0
muscle toning exercises	M	10	5	0	15	0	0
office exercise break	E	5	10	5	5	0	0
office desk work	E	0	0	0	0	0	0
orienteering	V	10	5	0	10	15	10
paddleball	V	10	5	0	10	10	5
painting, leisure	E	0	10	0	0	0	0
house	E	5	10	0	5	0	0
racquetball	E	5	10	0	5	0	5
	M	10	5	0	10	5	10
	V	15	0	0	0	10	5
reading	E	0	15	0	0	0	0
refinishing furniture	E	10	5	0	10	0	0
relaxation exercises	E	0	15	5	0	0	0
renovating, general	M	10	5	0	10	0	5
rocking chair	E	5	10	0	5	0	0
rollerskating	E	5	10	0	0	5	10
	M	10	5	0	5	10	15
	V	15	0	0	10	15	10

Les avantages de diverses activités (Activity Benefit Chart©)

Activité		Élimination du stress	Détente	Souplesse	Tonicité musculaire	Forme cardio-vasculaire	Contrôle de la graisse
Vol/planeur	V	15	0	0	10	5	0
Football (américain)	V	15	0	0	10	5	0
Football touché	V	10	5	0	10	10	5
Fvisbi	E	5	10	0	0	0	0
Jardinage, manuel	E	5	10	0	5	0	5
Deltaplane	E	10	5	0	10	0	0
Golf (avec chariot)	E	0	10	0	0	0	0
Golf (à pied, les clubs à la main)	M	5	10	0	5	5	10
Gymnastique, générale	M	5	0	5	10	0	5
Hand-ball	V	10	5	0	15	10	5
hand-ball, en équipe	V	10	5	0	15	10	5
Randonnée	M	10	5	0	10	10	15
Hockey sur gazon	V	10	5	0	10	10	5
Hockey sur glace	V	10	5	0	10	10	5
Équitation	M	5	10	0	10	5	10
Fers à cheval	E	5	10	0	0	0	0
Ménage, général	M	10	5	0	5	0	5
Chasse	M	10	5	0	0	0	5
Jogging	M	10	5	0	10	10	15
Judo/Karaté	V	10	5	0	10	10	5
Kayak	M	10	5	0	10	5	10
Lancement de cerfs-volants	E	5	10	0	0	0	0
Lacrosse	V	10	5	0	15	10	5
Jeu de boules	E	5	10	5	5	0	0
Loisirs							
Cinéma, théâtre, Télévision	E	0	15	0	0	0	0
Audition de musique	E	0	15	0	0	0	0
Massage	E	0	15	5	0	0	0
Méditation	E	0	15	0	0	0	0
Alpinisme	M	10	5	0	10	15	10
Tonte du gazon/manuel	M	5	10	0	5	0	5
tondeuse	E	5	10	0	0	0	0
Exercices pour tonifier les muscles	M	10	5	0	15	0	0
Exercices au bureau	E	5	10	5	5	0	0
Travail de bureau	E	0	0	0	0	0	0
Jeu d'orientation	V	10	5	0	10	15	10
Paddleball	V	10	5	0	10	10	5
Peinture, loisirs	E	0	10	0	0	0	0
maison	E	5	10	0	5	0	0
Racquetball	E	5	10	0	5	0	5
	M	10	5	0	10	5	10
	V	15	0	0	0	10	5
Lecture	E	0	15	0	0	0	0
Restaurations de meuble	E	10	5	0	10	0	0
Exercices de détentes	E	0	15	5	0	0	0
Rénovations générales	M	10	5	0	10	0	5
Chaise berçante	E	5	10	0	5	0	0
Patin à roulettes	E	5	10	0	0	5	10
	M	10	5	0	5	10	15
	V	15	0	0	10	15	10
Rame, bateau	M	5	10	0	10	5	10
canot	V	10	5	5	15	15	10

Activity Benefit Chart©

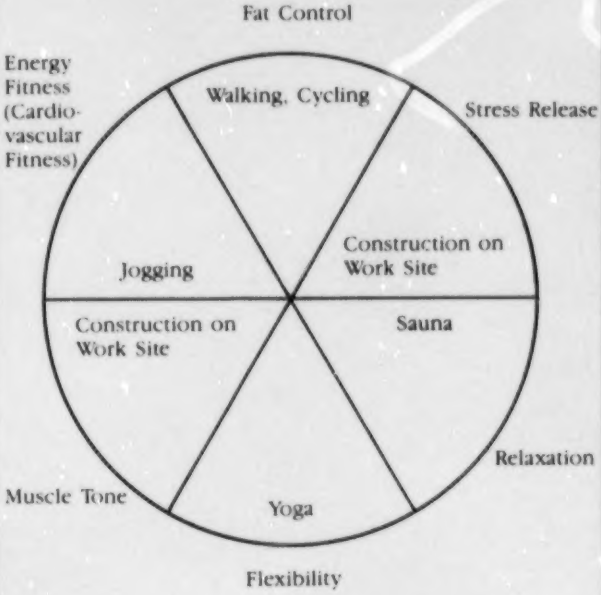
Activity		Stress Release	Relaxation	Flexibility	Muscle Tone	Cardiovascular Fitness	Fat Control
rowing, boat	M	5	10	0	10	5	10
shell	V	10	5	5	15	15	10
rugby	V	10	5	0	10	10	5
running, jog	M	5	10	0	10	10	15
	V	10	5	0	10	15	10
sprint	XV	15	0	0	15	10	5
sailing, cruising	E	0	15	0	0	0	0
racing	M	10	5	0	5	0	0
sauna/steambath	E	0	15	0	0	0	0
scuba diving	M	10	5	0	10	5	10
sewing/knitting	E	5	10	0	0	0	0
sex	E	5	10	0	0	0	0
	M	10	5	0	5	5	10
	V	15	0	0	10	10	5
skating, figure	V	10	5	5	10	10	5
ice	M	10	5	0	10	10	15
speed	V	10	5	5	10	15	10
skipping	V	10	5	0	10	15	10
snorkelling	E	5	10	0	5	0	5
snowmobiling	E	5	10	0	5	0	0
snowshoeing	M	10	5	0	10	10	15
soccer	M	10	5	0	10	10	5
softball	E	5	10	0	0	0	0
squash	E	5	10	0	5	0	5
	M	10	5	0	10	5	10
	V	15	0	0	15	10	5
stress release exercises	V	15	0	0	15	10	5
sun bathing	E	0	15	0	0	0	0
surfing	V	15	0	0	10	5	0
swimming lengths	E	5	10	10	5	5	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
leisure, float	E	0	15	0	0	0	0
table tennis	E	10	5	0	0	0	5
tag games	M	10	5	0	5	5	0
tai chi	E	0	15	15	0	0	0
tennis, lawn	E	5	10	0	5	0	5
	M	10	5	0	10	5	10
	V	15	0	0	15	10	5
tennis, platform	M	10	5	0	10	5	10
tobagganing vitaparcours fitness	V	10	5	0	10	10	5
trail	M	10	5	5	10	10	15
volleyball	M	10	5	0	5	0	5
walking	E	5	10	0	5	5	10
	M	10	5	0	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
water exercises aquatics etc	M	5	10	5	10	5	10
water polo	V	10	5	0	10	5	0
water skiing	M	10	5	0	10	0	0
weight lifting	V	10	5	5	15	5	0
wind surfing	M	10	5	0	10	0	5
wrestling	V	15	0	0	15	10	5
yoga, hatha	E	0	15	15	0	0	0

Les avantages de diverses activités (Activity Benefit Chart©)

Activité		Élimination du stress	Détente	Souplesse	Tonicité musculaire	Forme cardio-vasculaire	Contrôle de la graisse
Rugby	V	10	5	0	10	10	5
Course à pied (modérée)	M	5	10	0	10	10	15
	V	10	5	0	10	15	10
Sprint	XV	15	0	0	15	10	5
Voile, croisière	E	0	15	0	0	0	0
course	M	10	5	0	5	0	0
Sauna/bain de vapeur	E	0	15	0	0	0	0
Plongée sous-marine autonome	M	10	5	0	10	5	10
Couture/tricot	E	5	10	0	0	0	0
Sexe	E	5	10	0	0	0	0
	M	10	5	0	5	5	10
	V	15	0	0	10	10	5
Patinage artistique	V	10	5	5	10	10	5
sur glace	M	10	5	0	10	10	15
de vitesse	V	10	5	5	10	15	10
Saut à la corde	V	10	5	0	10	15	10
Plongée sous-marine	E	5	10	0	5	0	5
Motoneige	E	5	10	0	5	0	0
Raquette	M	10	5	0	10	10	15
Soccer	M	10	5	0	10	10	5
Balle-molle	E	5	10	0	0	0	0
Squash	E	5	10	0	5	0	5
	M	10	5	0	10	5	10
	V	15	0	0	15	10	5
Exercices d'élimination du stress	V	15	0	0	15	10	5
Bain de soleil	E	0	15	0	0	0	0
Surfing	V	15	0	0	10	5	0
Natation, longueurs	E	5	10	10	5	5	10
	M	10	5	5	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
Natation, la planche	E	0	15	0	0	0	0
Ping-pong	E	10	5	0	0	0	5
Jeu de chat	M	10	5	0	5	5	0
Tai chi	E	0	15	15	0	0	0
Tennis	E	5	10	0	5	0	5
	M	10	5	0	10	5	10
	V	15	0	0	15	10	5
Plate-forme	M	10	5	0	10	5	10
Traîne sauvage	V	10	5	0	10	10	5
Parcours d'hébertisme	M	10	5	5	10	10	15
Volleyball	M	10	5	0	5	0	5
Marche	E	5	10	0	5	5	10
	M	10	5	0	10	10	15
	V	15	0	0	15	15	10
Exercices dans l'eau (aquabie entre autres)	M	5	10	5	10	5	10
Polo nautique	V	10	5	0	10	5	0
Ski nautique	M	10	5	0	10	0	0
Haltérophilie	V	10	5	5	15	5	0
Planche à voile	M	10	5	0	10	0	5
Lutte	V	15	0	0	15	10	5
Yoga, hatha	E	0	15	15	0	0	0

Designing your own program
The next two charts are designed to help you focus in on the specific benefits you want to achieve and the activities which will help you to accomplish your goal. There are many other ways to organize and make a decision about what to do, and these charts are only two suggestions.

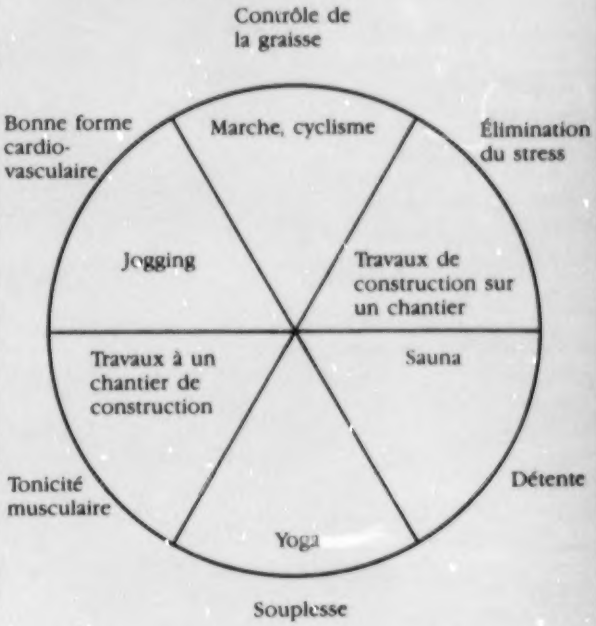
Your Choice
Fill in the section of the circle with the activities a) you enjoy b) can participate in on a regular basis and c) achieve the results you want. Check the Activity Benefit Chart© for the benefits of 120 different activities.



Now you have an idea of what you would like to do, you can put your program down on paper. The chart which follows is designed to help you organize a personal fitness program.

Comment élaborer ton propre programme
Les deux tableaux qui suivent sont conçus de façon à t'aider à déterminer les avantages spécifiques que tu veux tirer des activités physiques, ainsi que les activités que te permettront d'atteindre tes objectifs. Les tableaux sont présentés à titre d'exemples; il est possible d'organiser le programme autrement et de prendre les décisions qui s'imposent.

Ton choix
Inscris dans la section appropriée du cercle les activités (a) que tu aimes; (b) auxquelles tu peux participer régulièrement; (c) qui te permettent d'atteindre tes objectifs. Vois le tableau concernant les avantages de diverses activités (120 en tout).



À présent, tu sais mieux ce que tu aimerais faire, note ton programme par écrit. Le tableau qui suit t'aidera à organiser un programme personnel de conditionnement.

Program design Chart
Here is a chart designed to help you organize your activity schedule. Please make up your own if you feel you have a better way of organizing or designing your fitness program.

Élaboration du programme
Ce tableau est conçu de façon à te permettre d'organiser l'horaire de tes activités. Si tu penses pouvoir mieux organiser ou élaborer ton programme de conditionnement physique, fais appel à tes propres idées.

		SUN DIM	MON LUN	TUES MAR	WED MER	THUR JEU	FRI VEN	SAT SAM
WHAT	PROMENADE	Walk marche						
WHEN	À QUEL MOMENT	before breakfast avant le déjeuner						
FEEDBACK (what happened or what you would like to happen)	COMMENTAIRES (ce qui s'est passé ou ce que tu aimerais voir se produire)	15 min. I felt great! 15 min. me sentais bien!						

This chart will be particularly useful when preparing for your outdoor wilderness trip. To spend a day hiking, canoeing or cross-country skiing we have recommended a set of screening tests be done six weeks before your trip. Ask your group leader about the tests, because it may take six weeks of gradual increases in activity level to get the most out of your outdoors trip. It's also a great goal to work toward.

Now that you have a good idea of what you would like to do, and possibly where, when and with whom, the next section outlines how to get started and stay active.

Ce tableau sera particulièrement utile au moment où tu te prépares à faire l'excursion dans la nature sauvage. Avant de passer une journée à faire de la randonnée, du canotage ou du ski de fond, nous te recommandons de subir une série de tests sélectifs, six semaines avant l'excursion. Demande des renseignements sur les tests à ton agent de groupe; il faudra peut-être augmenter progressivement pendant six semaines ton niveau d'activité afin de profiter au maximum de l'excursion. Les tests constituent en soit un but intéressant à atteindre.

Tu as maintenant une bonne idée de ce que tu aimerais faire, et éventuellement où, quand, et avec qui. Dans la section suivante, nous préciserons comment lancer ton programme de conditionnement physique, et comment demeurer actif.

GETTING STARTED AND STAYING ACTIVE

If you have an ailment or condition which is affected by exercise, see your doctor before changing or increasing your level of physical activity.

Try the half-as-much approach: Determine what you should be able to do, start with half as much. Build up slowly until you are able to exercise with comfort. Work within your limits. There's no law in fitness which states that exercising harder is necessarily better. In fact, there are many instances when it's best to exercise in a mild to moderate capacity.

Warm-up and cool off: take a few minutes before your main activity to flex, bend stretch and generally prepare your body for the activity to follow. It's equally important to cool down and it helps you recover faster and a good stretch will relieve and prevent muscle soreness.

Monitor yourself. There are three basic ways to monitor yourself, and one is as appropriate as the others. You may find other ways to check your progress and that's fine. The value of monitoring is that you are able to get the best return on your time spent exercising.

If you want to lose fat, moderate activity is better than very intense exercise. These monitoring techniques will help you establish exactly what moderate is for you. Obviously, what's moderate for you may be intense or mild for someone else. That's why it's important to remember that we are all different and ten people doing exactly the same activity or a set of exercises will react in ten different ways.

The talk test: Since you breathe very easily at rest and are exhausted at very intense levels of activity, there should be some way to strike a happy medium. There is. If you can talk or sing as you walk, jog or cycle for example, then the level of activity can be considered moderate. If you can't talk because you are exercising too hard, slow down until you can. For general fitness there's no additional benefit received from doing too much too soon.

COMMENT LANCER TON PROGRAMME ET DEMEURER ACTIF

Si tu es atteinte d'une maladie qui est affectée par l'exercice, il faut voir un médecin avant de modifier ou d'augmenter ton niveau d'activité physique.

Au début, n'entreprends que la moitié d'activités: Après avoir déterminé ce que tu pourrais faire, réduis ces activités de moitié. Augmente tes efforts progressivement jusqu'à ce que tu arrives à faire de l'exercice sans difficultés. Ne dépasse pas tes limites. Rien ne prouve que l'on a intérêt à faire de l'exercice avec acharnement. Souvent, il vaut mieux procéder doucement ou modérément.

Période de réchauffement et de refroidissement: Avant d'entreprendre ton activité principale, prends quelques minutes afin de faire jouer tes muscles, de te plier, d'étirer ton corps et, de façon générale, de préparer ton organisme pour l'activité qui s'ensuit. Il est également important de passer une période de refroidissement après les exercices; ainsi, tu te sentiras mieux bien plus vite. Étire bien ton corps afin de prévenir les muscles endoloris.

Comment se surveiller. Il est possible de se surveiller de trois manières, toutes trois très pertinentes. Si tu en trouves d'autres, tant mieux. Il est utile de se surveiller afin d'obtenir le meilleur rendement possible des exercices que tu fais.

Pour perdre de la graisse, il vaut mieux faire des exercices modérés plutôt que violents. Ces techniques de surveillance te permettront d'établir avec exactitude ce qui pour toi est modéré. Évidemment, ce qui est pour toi un exercice modéré peut bien être facile ou violent pour quelqu'un d'autre. Il est important de se rappeler que nous sommes tous différents les uns des autres: dix individus qui participent à la même activité ou à la même série d'exercices réagiront de dix façons différentes.

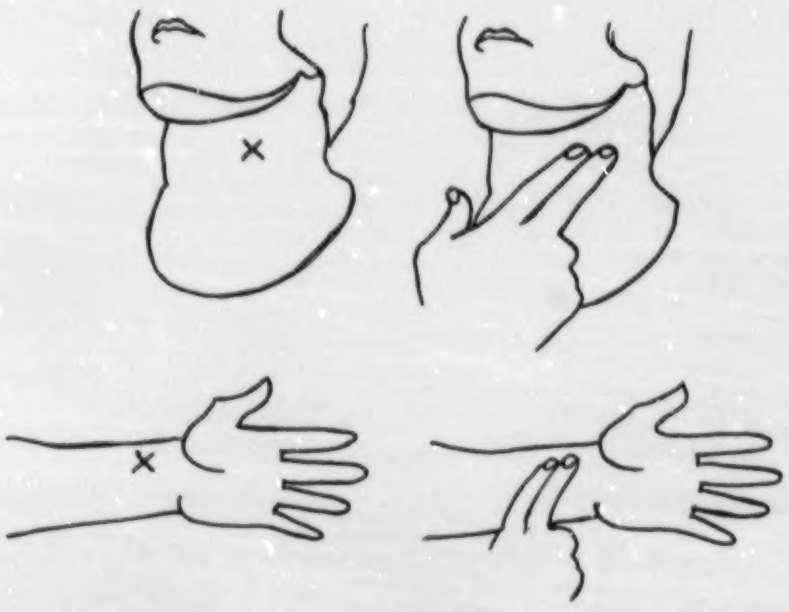
Parler en faisant de l'exercice: Pour trouver la juste moyenne entre le repos (alors que nous respirons normalement) et l'épuisement qui résulte d'une activité intense, essaie de parler ou de chanter en te promenant, en faisant du jogging ou de la bicyclette. Si tu arrives à le faire, on peut conclure que ton niveau d'effort est modéré. Si tu ne peux parler parce que tu te forces trop, ralentis un peu jusqu'à ce que tu y parviennes. On n'a pas intérêt à trop faire trop tôt en ce qui concerne le conditionnement physique général.

Perceived exertion: That's the technical term for your own idea of how hard you are exercising. If you ask yourself when you are exercising, "how hard am I working in comparison to my maximum capacity?", you may answer "not very hard," "moderately hard" or "very hard." These are legitimate feelings. Well-trained athletes are able to determine exactly how hard they are working, even without a stop watch. With experience and a bit of practice, you can too. This is a simple and surprisingly effective self-monitoring technique. If you have any doubts about your feelings, you can always use the talk test or check your pulse rate.

Pulse rate: Taking your pulse rate is the most scientific way to monitor your progress. There are many machines and some mini computers which give an accurate pulse reading and translate it into a number of forms. The least expensive way is to use your fingers and a watch with a second hand. Place two fingers (not a thumb) on your wrist just below your thumb when your hand is turned upward, or at the side of your neck just below your jaw. Press lightly and you should feel a bump-bump-bump. That's your pulse. Just feel it for a few minutes to get a sense of its rhythm. Now count the number of "bumps" you feel in 10 seconds. Multiply that number by 6 and you have your pulse rate in beats per minute. Experienced exercisers learn just to use the 10 second count and don't bother to translate it into beats per minute. You can do the same thing if you wish by dividing any of the numbers on the Heart Rate Chart by 6.

L'effort perçu: Il s'agit d'une notion technique qui se rapporte à ta propre perception du niveau d'effort que tu atteints en faisant de l'exercice. Si, au cours de la période d'activité, tu te demandes "Comment l'effort que je fais se compare-t-il à ma capacité maximale?", il se peut que tu répondes "très peu", "relativement bien" ou "très bien". Ces sentiments sont légitimes. Un athlète bien entraîné est capable d'évaluer avec précision son niveau d'effort, même sans chronomètres à déclic. L'expérience et un peu de pratique aidant, tu apprendras à le faire, toi aussi. Cette technique de surveillance est simple et, chose assez surprenante, efficace. En cas de doute, essaie de parler en faisant de l'exercice, ou prends ton pouls.

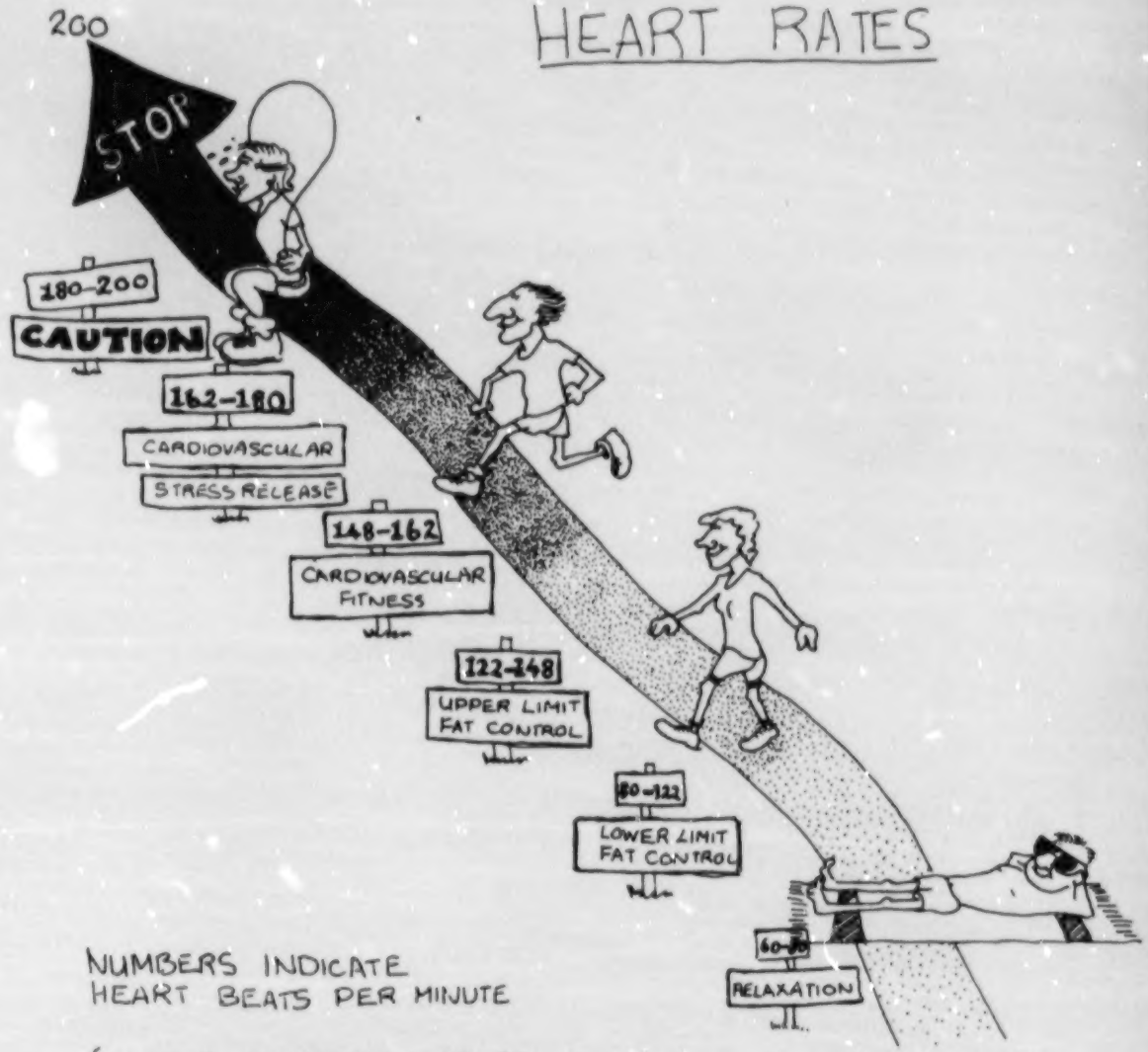
La fréquence du pouls: La façon la plus scientifique de surveiller ton progrès, c'est de prendre ton pouls. Il existe beaucoup d'appareils ainsi que quelques mini-ordinateurs qui déterminent avec précision la fréquence du pouls et traduisent cette information de diverses manières. La façon la moins chère? Pose tes doigts sur une veine et vérifie la fréquence à l'aide d'une montre munie d'une trotteuse. Pose deux doigts (et non le pouce) sur le poignet juste en bas du pouce, la main relevée, ou sur le cou, juste en-dessous de la mâchoire, sur le côté. En appuyant doucement, tu devrais sentir ton pouls. Suis son rythme pendant quelques minutes; ensuite, compte le nombre de pulsations que tu sens en 10 secondes. Multiplie par six pour obtenir la fréquence du pouls à la minute. L'expérience aidant, les athlètes apprennent à se servir du nombre de pulsations comptées en 10 secondes, sans calculer le taux à la minute. Pour en faire autant, il suffit de diviser par 6 les données dans le tableau suivant.



BEST COPY AVAILABLE

Getting Carried Away: It's easy to get caught up in a game or sport, especially when challenged by someone else, and to overextend yourself. Often you end up hurting somewhere. Too often this pain is ignored in the hope that it will go away. If it doesn't and you don't see a doctor or get first aid, it can become a major injury. Pain isn't natural or necessary. Check any circumstances which may have caused your injury. You may have done too much, but it could also be due to ill-fitting equipment, poor technique or playing surface conditions. For example, a jogger whose style is too mechanical, wears shoes which don't fit properly and jogs on hard surfaces is bound to find himself with a muscle injury.

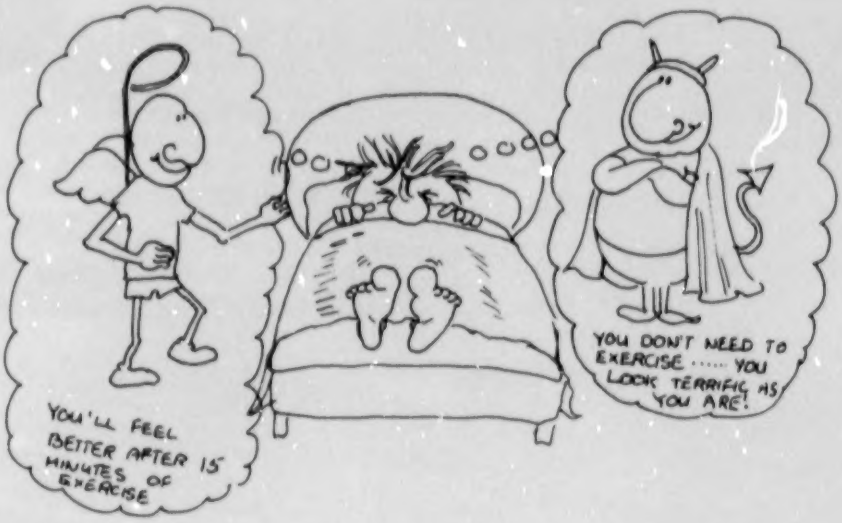
Éviter d'en faire trop: Il est facile de se laisser emporter par un jeu ou un sport, surtout lorsque l'on relève un défi lancé par quelqu'un d'autre, et d'abuser de ses forces. Souvent, on finit par avoir mal quelque part; trop souvent, on ne tient pas compte de la douleur dans l'espoir qu'elle disparaîtra. Si elle ne se résorbe pas et si tu ne consultes pas un médecin ou n'obtiens pas les premiers soins, il pourrait en résulter une blessure grave. La douleur n'est ni naturelle ni nécessaire. Vérifie les facteurs qui auraient pu causer la blessure. Il pourrait s'agir de surmenage, d'équipement qui te va mal, de techniques inappropriées ou de conditions du terrain de sport. Par exemple, un jogger qui court trop mécaniquement, qui porte des chaussures qui ne lui vont pas très bien et qui fait du jogging sur des surfaces dures finira certainement par se blesser les muscles.



BEST COPY AVAILABLE

Keeping on Track: It's relatively easy to start a fitness program, but there are always times when it is easier to stay in bed for an extra fifteen minutes or take a ride instead of walking back home from work. Here are some helpful hints to keep your spirits up. There are many more you can think of yourself.

Rester sur la bonne piste: Il est relativement facile de lancer un programme de bonne forme physique; cependant, il arrive parfois des moments où l'on préfère faire la grasse matinée ou se rendre chez soi en auto plutôt que de marcher. Voici quelques conseils pour t'encourager; tu en trouveras sans doute d'autres.



Visual reminders: One person put up a sign at the bottom of his bed which he would see as he woke up. It read "Do your exercises now!"

Make a contract: Decide with another person, or several people to keep a record of each other's activity. You don't keep your own diary, someone else does, so you have to report in each time you are active. Some worthwhile prize can be rewarded for success.

Note: It's best to make rewards in relation to the frequency of activity, rather than weight loss or staying with one particular activity.

Record what, when and how you feel about your activity. It is also handy to record your feelings if you are so inclined. The outline for this diary was presented earlier.

Small goals/big goals: Make a series of small realistic goals, i.e.: do 15 minutes of some form of activity outside your normal routine. Accomplishing a series of smaller goals is much easier and more rewarding than setting yourself a large goal that seems impossible.

Talk it up. If you are having trouble deciding what, if anything, to do — share it with your friends. Your problem may be smaller than you think.

Avoid self-created barriers: A common one is "I can't do any activity because it would take hours, and besides I can't think of anything to do." Measure your activity in minutes, not hours. Fifteen minutes a day is plenty. There are probably activities you like but don't think of as fitness benefit. Have a good look at the activity chart.

Les rappels: Pense à l'exemple de l'individu qui a mis une affiche au pied de son lit sur laquelle on lisait, "Fais tes exercices maintenant!"

Établis un contrat: Avec un ou plusieurs amis, prenez note de vos activités; puisque tu ne tiens pas ton propre journal, il faut faire savoir aux autres que tu as fait telle ou telle activité. Vous pouvez offrir un prix à celui ou à celle qui réussit le mieux.

N.B.: Il vaut mieux accorder des prix pour la fréquence de l'activité, plutôt que pour la perte de poids ou la pratique d'une seule activité.

Prends note de l'activité, du moment où tu l'as faite, et de tes sentiments au sujet de l'activité. Le modèle d'un tel journal a déjà été présenté.

Les objectifs, petits et grands: Établis une série modeste d'objectifs réalistes, par exemple, faire pendant 15 minutes une activité en dehors de ta routine. Il est bien plus facile et plus satisfaisant d'atteindre une série d'objectifs restreints que de s'imposer un objectif qui peut sembler impossible à atteindre.

Discute avec des amis. Indécis quant aux activités à faire? Discutes-en avec tes amis; le problème peut être moins grave que tu ne le crois.

Évite de créer des obstacles: Combien de fois entend-on, "Je ne peux vraiment pas faire de l'exercice — cela prend des heures. De toutes façons, je ne sais pas quoi faire". Il faut concevoir l'activité en minutes et non en heures. Quinze minutes par jour suffiront largement. Il existe sans doute des activités qui te plairaient que tu ne conçois pas comme des activités propices au conditionnement physique. Regarde attentivement le tableau des activités.

BEST COPY AVAILABLE

Think Positive. When you're active, surround yourself with as many positive things as possible — friendly people, pleasant surroundings, minimal pressure and music.

Know what you are doing: Find out more about fitness, your body or any activity you like. Read magazines, books and talk to people. You should not only be active, but know why you do what you do.

Enjoy Changes: Your preferences change and you can become bored with an activity — great! You can switch to something else, probably with similar benefits (i.e., jogging to swimming, or skating to cycling) without feeling guilty.

Know what works: A fitness program which works is enjoyable, personal, practical, achieves your goals and is both mentally and physically rewarding.

Sois positif: Lorsque tu fais de l'exercice, essaie de créer une ambiance propice à l'activité physique: cherche des gens et un lieu agréables, détends-toi, ou écoute de la musique.

Sache ce que tu fais: Renseigne-toi davantage sur la bonne forme physique, sur ton corps ou sur les activités qui t'intéressent. Lis des revues et des livres; discute avec des gens. Il ne suffit pas de faire de l'exercice: il faut savoir comment et pourquoi.

Cherche les changements: Tes préférences changent. Il se peut qu'une activité t'ennuie tout d'un coup. Tant mieux! Choisis-en une autre, sans pour autant perdre les avantages de la première (par exemple, fais du jogging plutôt que de la natation, ou du patinage plutôt que du cyclisme), et sans te sentir coupable.

Assure-toi de l'efficacité du programme: Un programme convenable de bonne forme physique est agréable, personnel, pratique, te permet d'atteindre tes objectifs et est satisfaisant sur le plan mental et physique.

BEST COPY AVAILABLE

TAKING TIME TO BE ACTIVE

If you're one of many people who feel that fitness just takes "too much time", the chart below will help you put fifteen minutes of physical activity in perspective. Each square represents fifteen minutes and the whole chart accounts for a whole week. So when you do fifteen minutes three, five, even seven times a week, you still have a lot of time left for all the other things you want to do.

ISSUES

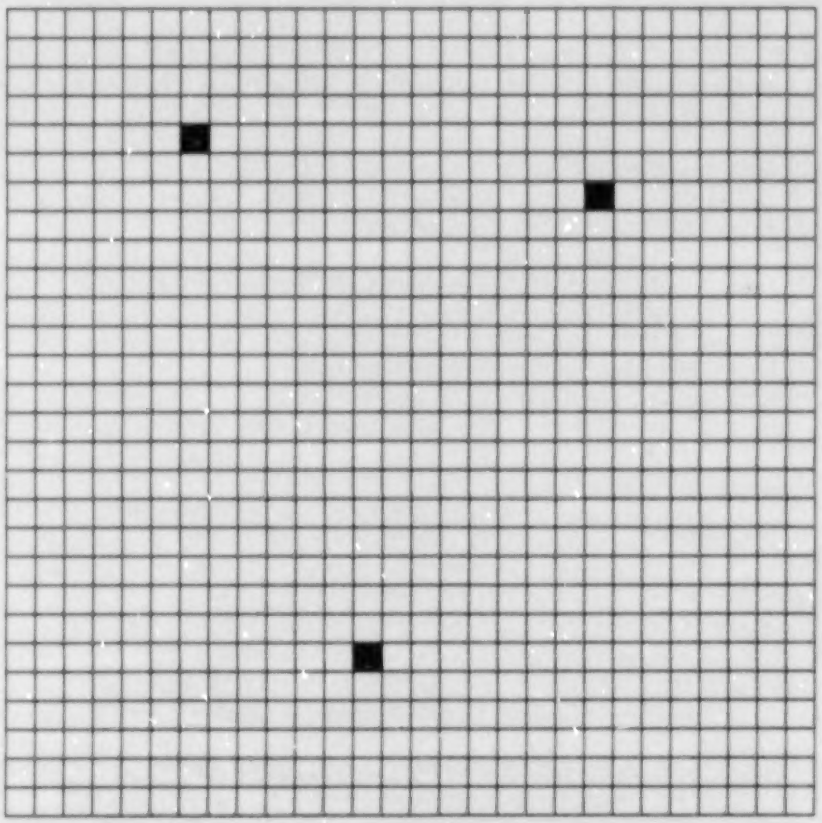
An issue is an event or statement about which there are two different and sometimes opposing views. There are many issues you have to face and some are associated with physical activity. The ones outlined here will help you understand more about your body and the way it works. Muscle soreness, stress management and the general fitness requirements for an outdoor wilderness trip will provide specific guidance and all have implications for other aspects of Katimavik.

PRENDS LE TEMPS DE FAIRE DE L'EXERCICE

Si, comme d'autres gens, tu crois que le conditionnement physique prend "trop de temps", le tableau suivant t'aidera à mettre en perspective 15 minutes d'activité physique. Chaque carré représente 15 minutes; l'ensemble des carrés représentent une semaine entière. Même en faisant 15 minutes d'exercice trois, cinq ou sept fois par semaine, il te reste encore beaucoup de temps à consacrer aux autres activités qui t'intéressent.

QUESTIONS

Les questions dont il s'agit sont des événements ou des affirmations au sujet desquels il y a deux points de vue, souvent opposés. Tu dois faire face à beaucoup de questions, dont certaines sont liées aux activités physiques. Celles qui suivent t'aideront à mieux comprendre ton corps et son fonctionnement. La douleur musculaire, le contrôle du stress et les exigences générales concernant le conditionnement physique en préparation à l'excursion dans la nature sauvage serviront à t'orienter; toutes ces questions s'appliquent également à d'autres aspects de Katimavik.



Muscle Soreness

Muscle soreness is as relevant to doing well in a sport or physical competition as it is to having a productive project experience. Cutting trees and digging on a project, chores associated with billeting, like shovelling snow or raking leaves, give you a choice between muscle soreness or having a good time knowing that your before and after stretching exercises will prevent injuries and help you do the work easier.

Muscle soreness most likely occurs when you do some kind of usual activity, either in intensity or kind. A well-trained swimmer may get quite sore if he or she cycles 20 kilometres on a bike. So may a runner who is used to running 10 kilometres three times a week and suddenly starts to do 20 kilometres five times a week. On the other hand, a shift to a similar activity, like cycling and ice skating, decrease the risk of a muscle soreness occurring.

La douleur musculaire

La douleur musculaire est aussi pertinente par rapport à la participation satisfaisante à un sport ou une compétition sportive qu'à la participation satisfaisante à un projet. Lorsqu'il s'agit d'abattre un arbre ou de creuser un trou, de pelleter de la neige ou de ramasser des feuilles mortes (des tâches que l'on associe à l'hébergement), tu peux éviter les muscles endoloris et bien t'amuser si tu te rappelles que, avant et après le travail, il faut faire quelques exercices d'étirement afin de prévenir des blessures et de faciliter le travail.

Les muscles endoloris résultent la plupart du temps de la participation à une activité inhabituelle, soit du point de vue de l'intensité de l'activité, soit du point de vue de sa nature même. Un nageur bien entraîné pourrait se sentir mal après avoir fait 20 km à bicyclette. Un coureur qui a l'habitude de courir 10 km trois fois par semaine ne s'en tirerait pas indemne en faisant tout d'un coup 20 km cinq fois par semaine. En revanche, on peut réduire les risques de douleur en passant d'une activité à une autre semblable (par exemple, faire du patinage plutôt que de la bicyclette).

BEST COPY AVAILABLE

There are basically two kinds of muscle soreness. One which you feel right after an activity and the other which is delayed for one or two days. You know the kind, you feel great the next morning after a rigourous game of tag football, only to find you can't move the second day!

The immediate muscle soreness is due to a combination of decreased circulation to the muscle and a related build up of lactic acid, a natural by-product of muscle contractions. The lactic acid can't be removed and subsequently causes pain. This highlights the importance of including stretching exercises in a warm-up and cool-down routine. An active cool-down increases your circulation, especially to hard working muscles and aids in the removal of lactic acid.

The delayed muscle soreness may be due to bouncing movements which leave a muscle tight after a workout. Another possibility is an inflammation of the connective tissue which surrounds a muscle and attaches it to a bone.

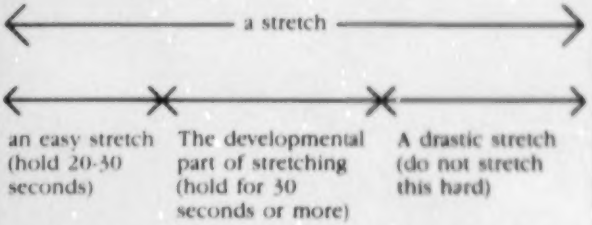
If you want to avoid or treat sore muscles follow the following three principles:

Mild stretching will relieve tension and provide some relief. If the muscle aches more after stretching, a more serious injury has occurred. Rest is recommended.

Don't continue or repeat any activity at the same intensity or for the same length of time if you get sore.

Delayed muscle soreness should be treated as a minor injury which can lead to a more serious injury if ignored.

How to stretch: illustrates the full range of a stretch from very mild to extreme and possible dangerous.


a stretch
an easy stretch (hold 20-30 seconds)
The developmental part of stretching (hold for 30 seconds or more)
A drastic stretch (do not stretch this hard)

When you begin to stretch, the first twenty to thirty seconds is spent doing an easy or very mild stretch. You should be able to totally relax while you do this. In the development stage, the stretch will be more intensive, but never so hard that you can't relax both mentally and physically. To mentally relax, think of a place or event you would associate with total relaxation. To physically relax, breathe in a slow, rhythmical fashion and relax each time you exhale. If you strain, you won't improve your flexibility.

The following sample exercise routine is taken from Stretching by Bob Anderson. They are deliberately general, and you can adapt any stretch exercise you like to the routine. The more specific an activity, like chopping wood, the more important it is to do exercises which stretch the specific muscles in use. You have an excellent opportunity to experiment with movements you think should work.

Il y a essentiellement deux sortes de douleurs qui atteignent les muscles. La première sorte se manifeste immédiatement après la période d'exercice; la deuxième se produira quelques jours plus tard. Qui ne s'est pas senti en pleine forme le lendemain d'une partie de football, pour se retrouver paralysé le surlendemain?

La douleur immédiate est due à la diminution de la circulation du sang au muscle et à une accumulation d'acide lactique, qui résulte naturellement de la contraction des muscles. Il est impossible d'éliminer l'acide lactique qui provoque une douleur. Pour cette raison, il est important d'inclure des exercices d'étirement pendant des périodes de réchauffement et de refroidissement. Une période de refroidissement actif augmente la circulation du sang, particulièrement aux muscles qui travaillent le plus, ce qui contribue à l'élimination de l'acide lactique.

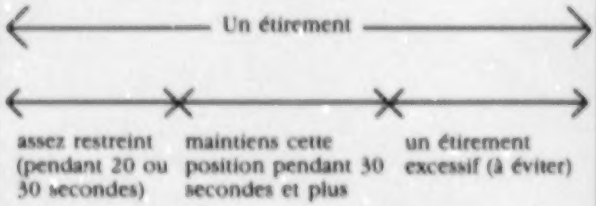
La douleur latente résulte parfois de rebondissements qui laissent tendus les muscles après une période d'activité physique. Cette douleur peut également découler d'une inflammation des tissus cellulaires qui entourent les muscles et les attachent à l'os. Pour éviter (ou soigner, le cas échéant) les muscles endoloris, suis les consignes suivantes:

Un léger étirement du muscle diminuera la tension ou soulagera quelque peu la douleur. Si la douleur augmente après l'étirement, cela veut dire que tu as subi une blessure plus grave. Il faut se reposer.

En cas de douleur, évite de continuer à faire une activité, ou de la répéter au même niveau d'intensité ou pendant la même période.

Ne néglige pas la douleur latente; il s'agit d'une blessure mineure qui peut néanmoins s'aggraver.

Comment s'étirer: voici une illustration d'un étirement qui est très restreint au départ mais qui peut être dangereux si l'on va trop loin.


Un étirement
assez restreint (pendant 20 ou 30 secondes)
maintiens cette position pendant 30 secondes et plus
un étirement excessif (à éviter)

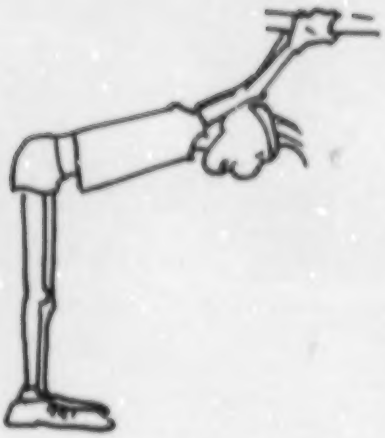
Au début de l'exercice, les 20 ou 30 premières secondes sont consacrées à un étirement assez restreint. Il faut pouvoir se détendre complètement pendant cette phase de l'exercice. Pendant la phase de développement de l'étirement, on s'applique plus intensément, mais pas au point de ne pouvoir se détendre mentalement et physiquement. Afin de te détendre mentalement, pense à un endroit ou à un événement que tu associes à la détente complète. Afin de te détendre physiquement, respire lentement, de façon rythmée, et détends-toi après chaque expiration du souffle. Évite de trop forcer, car la souplesse ne s'améliorera pas.

La série d'exercices qui suit est tirée de *Stretching* de Bob Anderson. Les exercices sont assez généraux; tu peux en ajouter d'autres. Quand il s'agit d'une activité précise comme, par exemple, le fendage du bois, il devient important de faire travailler les muscles qui seront utilisés. Essaie toi-même des mouvements que tu crois utiles.

36

BEST COPY AVAILABLE

38



BEST COPY AVAILABLE

STRESS MANAGEMENT

Stress, in the words of the late Hans Selye, a person who was a Canadian and world renowned authority on stress, is "the non-specific response of the body to any demand made upon it."

Stress by itself, is neither positive or negative. It all depends on what stress does to you. If stress created by competition and high spirit in a work team makes everyone feel good and work better, then it is positive. If stress or boredom, anxiety and too much change makes a person vulnerable to illness or injury, then it is negative.

LE CONTRÔLE DU STRESS

Selon le regretté Hans Selye, expert canadien de renommée mondiale, le stress est la réponse non spécifique du corps à toute demande qui s'exerce sur lui.

En soi, le stress n'est ni positif ni négatif. Tout dépend de la façon d'y réagir. Si le stress qui découle de la compétitivité et de la joie du travail en équipe procure à tout le monde un sentiment de bien-être et permet à tous et à toutes de travailler mieux, il est positif. En revanche, lorsque le stress ou l'ennui, l'anxiété et des changements trop marqués rendent l'individu vulnérable en ce qui concerne les maladies ou les blessures, il est négatif.

What we do know is that no one is protected from stress. Everyone is subject to stress and the first rule in managing stress is to recognize its existence. Stress is the frustration of learning a second language and the joy of cooking your first meal for your group and getting rave reviews.

Researchers and counsellors who study stress have found that although there are a lot of little things you can do to cope with stress, you are better off knowing the one or two basic principles of stress management and applying them in your own way. Here they are:

Use a variety of techniques to cope with stress. A person can become as addicted to jogging as they can to alcohol. Have a strong personal network of friends you can talk to, keep in good physical condition, do ironing, go dancing or something else which makes you feel better. The key is not to rely on one way to deal with stress. A person who drinks alcohol to relieve stress and who is under a lot of pressure, does a lot of drinking. In too many cases loss of control or addiction sets in. Put your eggs in several baskets. Your "baskets" in this sense are yourself and your personal needs; your community and your relation to people around you; your work and your family or very close friends. You should not spend time on one, like your job, at the expense of the other interests.

Here is a list of practical coping techniques which reflect the two guiding principles just mentioned:

- Build resistance to stress with regular sleep, exercise, adequate weight control, moderate alcohol consumption, and proper nutrition.

Personne n'est à l'abri du stress. Avant de le contrôler, il faut reconnaître qu'il existe. Il peut découler de la frustration que crée l'apprentissage d'une langue seconde, ou la joie que suscite la préparation d'un premier repas pour ton groupe ainsi que les éloges de tes camarades.

Les chercheurs et les conseillers qui s'intéressent au stress soutiennent qu'il vaut mieux connaître un ou deux principes de base concernant le contrôle du stress et les appliquer à sa façon, bien qu'il existe une foule de trucs pour y faire face. Les voici:

Emploie une variété de techniques pour faire face au stress. On peut s'adonner au jogging comme l'on s'adonne à l'alcool. Il faut maintenir un réseau solide d'amis à qui tu peux parler; maintiens ta forme physique, et entreprends une activité qui t'aide à te sentir mieux. L'essentiel, c'est de ne pas se fier à une seule méthode pour contrôler le stress. Celui/celle qui boit afin de soulager le stress et qui est très stressé/e va boire beaucoup. Trop souvent, l'individu perd la maîtrise de lui-même ou devient alcoolique.

Il ne faut pas mettre tous ses oeufs dans le même panier. Ici, les "paniers" sont compris comme étant toi-même et tes propres besoins; la communauté et tes rapports avec ceux et celles qui t'entourent; ton travail et ta famille ou tes amis les plus intimes. Il ne faut pas se concentrer sur un élément, ton emploi, par exemple, au détriment des autres intérêts.

Voici quelques techniques pratiques qui t'aideront à contrôler le stress et qui reflète les deux principes énoncés plus haut:

- Renforce ta résistance au stress en dormant régulièrement, en faisant de l'exercice, en maintenant ton poids, en veillant à consommer modérément de l'alcool, et en mangeant convenablement.

BEST COPY AVAILABLE

- Talk over your problems with someone who really understands your situation and can provide some realistic ways to cope.
- Separate yourself physically from the source of stress. For some, this is a brisk walk around the block or a casual talk in the kitchen or cafeteria at work. You can find your own way to get away.
- Do some form of physical activity; providing, of course, that physical activity isn't the source of stress! Any physical activity is better than none, but as is discussed earlier, there are activities which are particularly useful in releasing pent up stress, like chopping wood, and playing tennis.
- Separate non-related interests. In other words, if you can avoid taking work home and give your family and friends your full attention, do so. In some cases it can't be avoided, but keeping work at work will help you relax and replenish your physical and mental energy.

While we all have an intuitive understanding of stress, a feeling of complete relaxation is something you may have experienced only once or twice in your life. It's a feeling of awareness which comes with using the energy usually used to keep your body tense. In other words, to reach a state of deep relaxation you have to choose between physical tension and relaxation. By letting your muscle tensions completely relax, a state of deep relaxation can be achieved. A key to a relaxation experience is that you can remember every minute detail of the experience, the sight, the smells and touch because all your senses are sensitive, but you may have little recollection of how long it lasted!

The exercises which follow in Relaxation are not designed to achieve this state. Relaxation exercises should be taught by a trained individual. The ones presented will, however, help you recover from vigorous activity and help you become conscious of the value of relaxation as part of a well-balanced fitness program.

- Discute de tes problèmes avec quelqu'un qui comprend bien ta situation et qui est en mesure de te proposer des moyens réalistes pour y faire face.
- Essaie de t'éloigner physiquement de la source du stress, qu'il s'agisse de prendre une marche vigoureuse dans ton quartier ou de bavarder avec des gens dans la cuisine ou à la cafétéria au travail. Chacun a sa façon de trouver un peu de répit.
- Fais de l'exercice, à moins, bien entendu, que l'activité physique ne soit à l'origine du stress! Il vaut mieux faire une activité quelconque que de n'en faire pas du tout; toutefois, comme nous l'avons souligné plus tôt, certaines activités comme le fendage du bois ou le tennis se prêtent particulièrement bien à l'élimination du stress.
- Essaie de séparer les intérêts qui ne sont pas reliés entre eux. Par exemple, évite, dans la mesure du possible, d'apporter du travail à la maison, afin de pouvoir t'occuper pleinement de ta famille et de tes amis. Il arrive parfois que l'on ne peut éviter de travailler chez soi. Il te sera plus facile de te reposer et de renouveler tes énergies physiques et psychiques si tu laisses les soucis du bureau derrière toi.

Bien que nous comprenions intuitivement le stress, il se peut fort bien que tu éprouves seulement une ou deux fois pendant ta vie une sensation de parfait repos. Il s'agit d'une sensibilité que suscite l'emploi d'énergies normalement déployées pour maintenir la tension de l'organisme. Pour atteindre un état de profonde détente, il faut choisir entre la tension physique et la détente. On atteint un état de profonde détente en éliminant complètement la tension musculaire. Comment y parvenir? Pendant la période de détente complète, il t'est possible de te souvenir des détails les plus minutieux de l'expérience; la vue, l'odorat et le toucher deviennent très sensibles, bien que tu ne te souviennes pas de la durée de l'expérience.

Les exercices de détente qui suivent ne sont pas conçus dans le but de te permettre d'atteindre cet état. De tels exercices devraient être enseignés par qui a une formation appropriée. Néanmoins, les exercices que nous te proposons devraient te permettre de te détendre après une période d'activité intense et de te montrer l'importance de la détente dans le cadre d'un programme bien équilibré de conditionnement physique.

BEST COPY AVAILABLE

Relaxation

Relaxation is like any other activity. You can learn to do it. It takes some time to learn the techniques properly, but if done on a regular basis, they can be very effective. Although fifteen minutes may be required to feel relaxed after a hard day, with practice the time required to relax can be less than five minutes.

Another alternative is to do a relaxation exercise for one or two minutes several times during the day. This gives you the opportunity to relax exactly when you feel your neck and shoulder muscles tightening up or just before a meal when you want to recover from a hard work session.

Here are some suggested exercises. There are many manuals, tapes and books on the subject of relaxation, most of which include practical exercises. These exercises are designed to work the neck and shoulder region of the body, the first to be affected by stress.

Shoulder rolls: Stand with your feet two foot-widths apart. Clasp your left wrist with your right hand behind your back. Rotate shoulders 2 1/2 times — forward, up, back and down — while inhaling. Then exhale. Do six repetitions. Move your shoulders in as wide an arch as possible.

La détente

La détente, comme toute autre activité, s'apprend. Il faut du temps pour apprendre correctement les techniques de la détente, mais si tu t'en sers régulièrement, elles peuvent être très efficaces. Au départ, tu te sentiras détendue après 15 minutes d'exercices; la pratique aidant, cinq minutes devraient suffire après un certain temps.

Une autre possibilité consiste à faire un exercice de détente pendant une ou deux minutes plusieurs fois par jour. Ainsi, tu auras l'occasion de te détendre au moment où les muscles du cou et des épaules commencent à se durcir, ou juste avant un repas quand tu viens de terminer une période de travail dur.

Voici quelques exercices. Il existe beaucoup de manuels, d'enregistrements sur bande magnétique et de livres consacrés à la détente, dont la plupart comprennent des exercices. Les exercices qui suivent sont conçus de façon à détendre le cou et les épaules, qui sont touchés les premiers par le stress.

La rotation des épaules: Debout, les jambes écartées, tiens le poignet gauche avec la main droite derrière le dos. Tourne les épaules deux fois et demi tout en respirant. Expire. Répète l'exercice six fois. Dessine avec tes épaules un cercle aussi grand que possible.

Neck rolls: Stand with your feet two foot-widths apart. Put your arms at your side. Lower your chin then, inhaling through your nose, rotate your head clockwise until your right ear is close to your right shoulder. Exhaling, return to the starting position and without stopping, rotate your head around to your left. Do it very slowly and take complete breaths. Rotate six times in each direction.

La rotation du cou: Debout, les jambes écartées, les bras pendants. Baisse le menton tout en respirant par le nez; tourne la tête dans le sens des aiguilles d'une horloge jusqu'à ce que l'oreille droite soit près de l'épaule droite. En expirant, reviens à la position de départ; sans arrêter, tourne la tête vers la gauche. Tourne la tête très lentement. Respire profondément. Fais six rotations dans chaque sens.

BEST COPY AVAILABLE

Integration breath: Again stand with your feet two foot-widths apart. Clasp your hands in front. Inhale and raise your hands up over your head, then bend your elbows until your hands touch the back of your neck. Exhale as you reverse the movement and return to the starting position. Repeat four times, keeping your knees slightly bent throughout. For a variation, you can close your eyes as you do the exercise.

Relaxation breath: For this exercise you can lie on your back, sit or stand. It can be done riding in a car or lying in bed for that matter. Breathe in through your nose and direct the air down to your stomach. Let your stomach expand into a "pot belly" as you inhale. This is in contrast to chest breathing, characteristic of a stressful condition. If you ever have the chance to see a baby sleep, you will notice that they are abdominal breathers and in a state of complete relaxation.

Let your stomach fall as you exhale through your nose. Try to relax more with each complete breath. If continued for five to ten minutes, the results can be dramatic. Remember to concentrate as much as possible on your breathing, forgetting all of the things going on around you.

Fitness Requirements for Outdoor Wilderness Trip

Six weeks before your outdoor wilderness trip there will be a general assessment of your individual and collective skills. You may have had extensive experience in cross-country skiing, canoeing, swimming and/or hiking and are in a position to teach others in your group some of the technical requirements.

From a fitness point of view, there is a need to make the trip as enjoyable and injury free as possible. That means having a good idea of the physical requirements involved and comparing them to the physical benefits you are getting from your work project and other activities.

Respiration profonde: Debout, les jambes écartées, les mains jointes devant toi. Respire tout en levant les mains au-dessus de la tête. Plie les coudes jusqu'à ce que les mains touchent la nuque. Expire en faisant le mouvement en sens inverse; reviens à la position de départ. Répète l'exercice quatre fois; les genoux doivent être légèrement pliés tout le temps. Pour un peu de variété, tu peux te fermer les yeux pendant l'exercice.

Respiration de détente: Allongé sur le dos, assis ou debout. Tu peux faire cet exercice un peu n'importe où. Respire par le nez et dirige l'air vers l'estomac; laisse celui-ci se gonfler durant la respiration. Ce genre de respiration se différencie de la respiration de poitrine, signe du stress. Regarde bien un bébé qui dort: il respire de l'abdomen et se trouve dans un état de détente complète.

En expirant par le nez laisse se dégonfler l'estomac. Avec chaque respiration, essaie de te détendre davantage. Les résultats que l'on peut obtenir au bout de cinq ou dix minutes sont remarquables. N'oublie pas: concentre-toi autant que possible sur la respiration.

Les exigences du conditionnement physique en préparation de l'excursion dans la nature

On procédera à une évaluation de tes aptitudes ainsi qu'à celles du groupe six semaines avant l'excursion. Il est possible que tu aies une expérience assez considérable du ski de fond, du canotage, de la natation ou de la randonnée, ce qui te permets d'enseigner aux autres dans le groupe quelques-unes des techniques de base.

Du point de vue de la bonne forme physique, il faut rendre cette excursion aussi agréable que possible et éviter les blessures dans la mesure du possible. Pour ce faire, il faut connaître les exigences physiques de l'excursion et les comparer aux avantages que tu tires des activités de ton projet de travail ainsi que d'autres activités.

BEST COPY AVAILABLE

For example, flexibility in the groin area is important if you are engaged in cross-country ski touring. You may pull a muscle if you don't do exercises which are specific to the range of movement required in a cross-country ski glide. If you have to carry a 20 kilogram pack, it can be quite a burden when you haven't carried anything heavier than a light knapsack. People who train for the Canadian Ski Marathon, and stay outside overnight, carry packs with them as they do training runs. It's not suggested you start carrying a full pack to your work site, but the personal enjoyment and success of your trip may well depend on giving attention to the demands of your trip which are significantly different from your day-to-day activity.

Here is a guideline to the major muscle groups or body area used in performing various activities. They can be used to decide where supplementary training may be required in the six weeks before your wilderness trip. Six weeks is plenty of time to meet any specific demands you may face. As you will be involved in the design of your trip and other preparatory activities, consider your physical conditioning just one aspect of the total pre-trip program.

Par exemple, la souplesse dans la région de l'aine est importante si tu fais du ski de fond. Tu peux te déchirer un muscle si tu ne fais pas d'exercices qui te préparent précisément à faire les glissements qu'exige le ski de fond. Si tu dois porter en plus un sac à dos chargé de 20 kg de vivres et d'effets personnels, c'est tout un fardeau si tu n'as jamais rien porté de plus lourd qu'un havresac. Les skieurs qui s'entraînent en vue du Marathon de ski canadien et couchent sous la tente portent des sacs sur le dos durant les courses d'entraînement. Nous ne te proposons pas de porter un sac à dos plein pour te rendre au site du projet de travail; toutefois, ta satisfaction personnelle et la réussite de l'excursion pourraient bien dépendre de l'attention que tu portes aux aspects du voyage qui sont sensiblement différents des activités de tous les jours.

Voici un guide qui indique les groupes de muscles ou la partie du corps qui sont employés pendant l'exécution de diverses activités; tu peux t'en servir afin de déterminer le genre d'entraînement supplémentaire dont tu pourrais avoir besoin six semaines avant l'excursion dans la nature sauvage. Les six semaines sont largement suffisantes pour satisfaire les demandes précises auxquelles tu devra faire face. Étant donné que tu participeras activement à l'élaboration de l'excursion ainsi qu'aux préparatifs, il faut considérer le conditionnement physique comme un aspect seulement du programme global qui précède le voyage.

BEST COPY AVAILABLE

Hiking:	whole body is used, with added load put on legs, assuming the back pack fits properly and you bear the weight on your hips. As you become tired, you will tend to use your back and shoulder muscle more than you should.
Climbing:	need for additional grip strength in hands and balance. Squeezing a rubber ball will improve grip strength and flexibility exercises will aid your balance.
Canoeing:	extensive use of upper body, particularly arms and shoulders.
Cross-country Skiing	whole body activity. Depending on the terrain, and snow conditions, arms, neck and shoulders usually are the first which show signs of fatigue.

Other than the special requirements of the particular activity, like canoeing, you have to be able to cover a specific distance over a period of time. Obviously, this rate of travel and distance will be geared for safety reasons, to the slowest and least conditioned person in the group. It makes sense therefore, to consider making the conditioning aspect of preparing for your trip a group, rather than an individual responsibility.

What is the result of a simulated one-day trip six weeks prior to the start of your trip? Are you able to identify any weaknesses such as:

Weak Points:	**Improvement required in:**
• out-of-breath and general fatigue	energy/cardiovascular fitness
• weak muscles (upper body, legs, arms, shoulders etc.)	strength and endurance training specific to activity
• muscle and/or tendon soreness	endurance and flexibility exercises

The conditioning criteria for improving yourself have already been covered under Exercise Your Options. In not much more than fifteen minutes a day, you can prepare yourself for the trip within six weeks.

La randonnée:	Le corps entier est utilisé avec un fardeau supplémentaire portant sur les jambes, à condition que le sac t'aille bien et que tu fasses porter le poids les hanches. Au fur et à mesure que tu te fatigues, tu auras tendance à employer les muscles du dos et des épaules plus qu'il ne le faut.
L'alpinisme:	Il faut beaucoup de poigne et un bon équilibre. Pour améliorer la poigne, serre une balle en caoutchouc dans la main; des exercices de souplesse amélioreront l'équilibre.
Le canotage:	Le haut du corps est largement utilisé, particulièrement les bras et les épaules.
Le ski de fond:	Le corps entier est utilisé. Selon le terrain et la condition de la neige, les bras, le cou et les épaules se fatiguent d'habitude le plus vite.

En plus des exigences d'une activité spécifique comme le canotage, il faut pouvoir couvrir une distance précise en un certain laps de temps. Évidemment, la vitesse sera réglée en fonction de la sécurité des participants, selon la vitesse de la personne la plus lente et la moins en forme dans le groupe. Pour cette raison, il est logique d'intéresser tout le groupe à la question du conditionnement pendant les préparatifs à l'excursion.

Quels sont les résultats d'une excursion simulée d'une journée six semaines avant le début du voyage? As-tu des points faibles?

Points faibles:	**Il faut améliorer:**
• essoufflement, fatigue générale	l'énergie/la bonne forme cardio-vasculaire
• muscles faibles (haut du corps, jambes, bras et épaules entre autres)	la force et l'endurance au moyen d'entraînement
• muscles ou tendons endoloris, ou les deux	les exercices d'endurance et de souplesse.

Les critères de conditionnement par rapport à tes propres progrès ont été énumérés dans la section "À toi de choisir". À raison de 15 minutes par jour environ, il te sera possible de te préparer en six semaines à l'excursion dans la nature sauvage.

BEST COPY AVAILABLE

Here is a form you can use when you are designing your trip to compare your predicted fitness requirements with your present level of fitness:

Lorsque tu prépareras ton voyage, utilise la formule qui suit pour comparer les besoins de conditionnement physique prévus et ton niveau actuel de bonne forme:

Requirements of trip	**Present Activities**	**Training required**
example: canoeing for four one-hour periods with a rest of fifteen minutes between each session	example: building wooden structures requiring a lot of upper body work	example: none. The work project provides sufficient training
or		
cross-country ski trip with overnight camping	as above	supplementary cardiovascular training with walking, hiking or running required. a group flexibility program for five minutes a day should be started

Use the rest of the page to fill the requirements of your trip, value of your work and other activities and the supplementary training which may be required.

46

Exigences du voyage	Activités actuelles	Entraînement requis
exemple: quatre périodes d'une heure de canotage suivies chacune de 15 minutes de repos	exemple: la construction de structures en bois, travail qui implique surtout le haut du corps	exemple: aucun. Le projet de travail offre suffisamment d'entraînement à cet effet
ou		
du ski de fond en passant une nuit sous la tente	voir ci-dessus	entraînement cardio-vasculaire supplémentaire (faire de la marche, de la randonnée ou de la course). Il faut entamer un programme de souplesse au niveau du groupe pendant 5 minutes par jour.

Énumère les exigences du voyage, la valeur de ton travail ainsi que les activités et l'entraînement supplémentaire requis ci-dessous.

OUTDOOR WILDERNESS TRIP

If the outdoor wilderness trip seems like a highlight of your Katimavik experience, you're not alone. The appeal of this aspect of the program has been consistent and very high. The wilderness experience itself is exciting, but when combined with the skills developed through all the other aspects of Katimavik, it takes on a special meaning.

The outdoor wilderness trip has an intensity and awareness which is very hard to create in day-to-day living. Take eating for example. If you want a can opener you open a drawer, reach in and pull it out. If you are 20 kilometres from your base camp on a cross-country ski trail, you had better make sure someone packed a can opener or similar instrument!

In another circumstance, knowing a direction in a second language may make the difference between a safe trip and serious injury, or between an exhilarating run down a set of rapids and an unexpected swim.

It's this intensity and attention to detail which provides much of the excitement associated with the outdoors.

L'EXCURSION DANS LA NATURE SAUVAGE

Tu n'es pas seule à considérer le projet d'excursion dans la nature sauvage comme le point culminant de ton expérience à Katimavik. En effet, ce projet a toujours suscité beaucoup d'intérêt de la part des participants. Le séjour en un lieu sauvage est en soi excitant, mais il revêt une signification particulière si on l'associe aux techniques développées à travers toutes les autres activités à Katimavik.

L'excursion dans la nature sauvage offre aux participants une intensité et un niveau de sensibilisation que l'on trouve difficilement dans la vie de tous les jours. Prenons, par exemple, la nourriture. Si tu cherche un ouvre-boîte, il suffit d'ouvrir un tiroir et d'en sortir un. En revanche, si tu te trouves sur une piste de ski de fond à 20 km du camp de base, tu dois t'assurer que quelqu'un dans le groupe a apporté un ouvre-boîte ou un instrument qui puisse servir à cet usage.

Dans un autre contexte, la connaissance d'une indication dans la langue seconde peut éviter les graves blessures ou la baignade imprévue qui pourraient se substituer à une course palpitante à travers des rapides.

L'excitation que l'on associe aux activités de plein-air découle largement de cette intensité et de cette attention aux détails.

Whether your wilderness is in summer or winter, on an inland waterway or mountain glacier, there are both opportunities and risks involved in the experience. Like stress, risk isn't something you can turn off when you go to sleep. It is an inherent part of living and takes on a special significance in the outdoors.

You have already been exposed to risk management in the six-week preparatory period. Your skills in first aid and swimming were assessed in a hands-on fashion as part of the management of risk. Don't be afraid of risk. It has the habit of bringing out the best in all of us.

Que tu campes dans la nature sauvage en été ou en hiver, sur une île ou sur un glacier, l'expérience implique des opportunités et des risques. Tout comme le stress, le risque nous guette tous; il fait partie intégrante de la vie. Dans la nature, il a une signification particulière.

Pendant les six semaines qui précèdent l'excursion, tu as déjà appris comment contrôler le risque. Tes connaissances des premiers soins et de la natation ont été évaluées de façon pratique en vue de contrôler le risque. N'aie pas peur du risque; parfois, il suscite le meilleur en nous-même.

BEST COPY AVAILABLE

Safety guidelines have to be enforced and outside consultants or Katimavik leaders will help you define various aspects of your trip, but it is still your trip.

An outdoor trip has to be planned from start to finish, with as many contingency plans established as possible. In looking at the basic trip, however, the following three factors should be kept in mind: the time of the year, especially times when the weather is unpredictable; the nature of the activity and the special skills required to cross-country ski, or canoe; and the level of expertise gained by the group. You would be foolish not to take advantage of any special talents of group members. You have a chance to design special events into your trip which may not have been tried before.

The planning process also gives you an opportunity to identify both individual and group expectations for the trip and develop some technical skills in navigation and rescue and evacuation.

Specifically, you have to consider where you want to go, how long you want to take to get there (the trip should cover 4 days scheduled across a weekend), what your means of transportation will be, what equipment and supplies will be necessary, check points and communication schedules, leadership responsibilities, contingency plans and emergency procedure.

Since any trip should be planned backwards, that is, the preparation schedule is based on knowing what you are preparing for, some possible objectives associated with a trip will be discussed.

Des directives concernant la sécurité doivent être respectées. Des conseillers non Katimavikiens ou des agents de groupe t'aideront à définir différents aspects du voyage. Il n'en demeure pas moins que c'est *ton* voyage.

Il faut planifier une excursion dans la nature du début à la fin, tout en parant à l'imprévu dans la mesure du possible. Lorsque tu envisages l'essentiel du voyage, il faut garder à l'esprit les facteurs suivants: l'époque de l'année (particulièrement pendant les périodes où le temps est imprévisible); la nature de l'activité et les aptitudes spéciales qu'exigent le ski de fond ou le canotage; et le niveau d'aptitude acquis par le groupe. Il faut profiter des talents particuliers des membres du groupe. Dans le cadre du voyage, il est possible d'envisager des événements spéciaux que l'on n'a peut-être pas essayés auparavant.

Le processus de planification te permettra aussi d'identifier les attentes des individus et du groupe quant au voyage et de développer des aptitudes techniques de navigation et de sauvetage et d'évacuation.

Plus précisément, il faut prendre en considération la destination du groupe, le temps qu'on veut passer à atteindre cette destination (l'excursion entière doit prendre quatre jours, y compris une fin de semaine), les moyens de transport disponibles, l'équipement et les provisions dont le groupe aura besoin, les points de repère et l'horaire des communications, la responsabilité du leadership, les plans en cas d'imprévus et les procédures en cas d'urgence.

Étant donné que toute excursion devrait être planifiée en commençant par la fin, on doit savoir à quoi on se prépare pour élaborer l'horaire des préparatifs. Voici quelques objectifs éventuels du voyage.

BEST COPY AVAILABLE

No trace camping is an excellent objective for a group. This means leaving little or no trace that you were camping or hiking in a particular area. For example, when you set up camp, select a site which does not interfere or disturb the wilderness setting. Don't cut down any live trees, leave only biodegradable waste, light a fire only when necessary, replace firepit turf, scatter fire-pit ring rocks, and use stoves for cooking when possible. Carry any garbage out with you. In an idealistic sense, no area entered by man can consequently be called pure wilderness, but it's worth trying to make your impact as small as possible.

Injury-free trips are also worth considering. This not only means that qualified guides are required for each group but also that you, as individual group participants take on personal group responsibility for safety. This means reviewing and upgrading first aid skills, wearing a life jacket at all times around water and tying-on (a rope connecting each other) around cliffs, and taking into consideration any special conditions such as hypothermia which may be associated with a cross-country ski trip or cool wet weather. Someone should be responsible for researching the area of hypothermia and reporting back to the group on the precautions which should be taken.

Appropriate food: Eating is one activity that people like to do plenty of during wilderness trips. In some cases, like the summer, it's plain fun. In winter trips, it's a necessary measure to prevent dehydration and/or hypothermia. More food is required in cold weather and the evening meal becomes the most important, so meals should be simple and quick to prepare. Sample foods are: oatmeal, raisins, dates, currants, honey, all contained in packages which won't leak. Pack your meals in meal allotments, clearly marked, beforehand.

Special in-trip skills: You have the opportunity to propose and develop many side-trips during the course of a four day wilderness trip. To increase your wilderness related skills, this would include navigation, search and rescue, as well as the improvement of activity skills related to skiing, hiking or canoeing.

Navigation

Navigation is learning how to use a map and compass in a variety of conditions and terrain. You have to know how to follow a prescribed route, including the necessity of detouring around obstacles. Anyone familiar with the sport Orienteering will be an excellent resource person for this skill.

Search and Rescue

A search and rescue situation is deliberately simulated so everyone can familiarize themselves with their responsibility in case of an actual emergency. It is hoped that you won't have to use it, but being prepared is a good motto for any outdoor trip group, not just Boy Scouts or Girl Guides.

Le groupe devrait essayer de **faire du campement sans laisser de traces,** *à savoir, laisser peu ou pas de traces qui indiquent que vous avez campé ou que vous avez fait une excursion à cet endroit. Par exemple, lorsque vous établissez votre camp, choisissez un site un peu en retrait. N'abattez pas d'arbres vivants, laissez seulement les déchets biodégradables, n'allumez pas inutilement de feux, restaurez le site du feu en éparpillant les pierres qui entouraient le feu, et utilisez des cuisinières portatives dans la mesure du possible. Remportez vos ordures avec vous. Dès que l'homme met les pieds dans un endroit, on ne peut plus parler de lieu sauvage; néanmoins, il faut essayer de laisser le moins de traces possibles.*

Essayez d'éviter les blessures. *Il s'agit, d'une part, de trouver des guides compétents pour diriger chaque groupe. D'autre part, il faut que chaque participant assume une part de responsabilité vis-à-vis de la sécurité. Pour ce faire, chacun et chacune doit améliorer ses connaissances de premiers soins, porter un gilet de sauvetage lorsqu'on est près de l'eau, se lier avec une corde pour escalader des falaises, et tenir compte de conditions spéciales telles que l'hypothermie, que l'on associe au ski de fond ou au temps frais et humide. Il serait utile que quelqu'un dans le groupe fasse une recherche sur l'hypothermie et qu'il/elle partage ensuite les informations concernant les précautions à prendre.*

Des aliments appropriés: *Les gens aiment beaucoup manger au cours d'une excursion dans la nature sauvage. L'été, cela peut même être amusant; l'hiver, il est essentiel de bien manger pour prévenir la déshydratation ou l'hypothermie, ou les deux. Il faut manger davantage par temps froid; le repas du soir est le plus important de tous, donc, il faut planifier des repas simples et faciles à préparer. Quelques aliments utiles: l'avoine, les raisins secs, les dattes, les raisins de Corinthe et le miel (emballés dans des récipients hermétiques). Il faut diviser au préalable la nourriture en portions appropriées et l'indiquer clairement sur les emballages.*

Des techniques acquises en cours de route: *Vous pouvez proposer et entreprendre de nombreuses excursions secondaires dans le cadre du voyage de quatre jours dans la nature sauvage. Dans le but d'améliorer vos aptitudes liées au voyage, vous pourriez vous intéresser à la navigation, aux techniques des expéditions de secours et de sauvetage ainsi qu'à l'amélioration de vos aptitudes dans le domaine du ski, de la randonnée ou du canotage.*

La navigation

Pour naviguer, il faut apprendre à se servir d'une carte et d'une boussole dans différentes conditions et sur différents types de terrain. Il faut savoir suivre une route prescrite, tout en contournant les obstacles. Un participant qui connaît le jeu d'orientation serait une excellente personne-ressource dans ce domaine.

Les expéditions de secours et de sauvetage

Un exercice simulé de secours et de sauvetage sera organisé afin que tout le monde puisse prendre connaissance de ses responsabilités en cas d'urgence réelle. Nous espérons que tu n'auras pas besoin de ces connaissances, mais il n'y a pas que les Scouts et les Guides qui doivent être toujours prêts.

Here are some search and rescue guidelines:

- Interview the person reporting the incident to get as much information as possible about the missing person, means of travel and general direction of travel.
- Define a coordination point, divide into search teams and decide on the most appropriate method.
- Assess fitness of the searchers. There's no point creating problems in the process of solving another one.
- Coordinate check-in procedures, use of rescue and first aid equipment.
- Record all events and procedures and notify authorities as soon as possible.
- Account for all searchers before transferring authority or ending search.

Your guide or books listed under Resources will be able to provide much more information.

In the process of a search and rescue, communication with an aeroplane may be your only means of getting help. Here is a list of standard symbols for ground to air communication:

STANDARD SYMBOLS FOR GROUND TO AIR COMMUNICATION

I	Require Doctor — Serious Injuries
II	Require Medical Supplies
X	Unable to Proceed
F	Require Food and Water
O	Require Map and Compass
K	Indicate Direction to Proceed
↑	Am Proceeding in this Direction
⏏	Probably Safe to Land Here
LL	All Well
N	No — Negative
Y	Yes — Affirmative
JL	Not Understood

Quelques directives concernant le secours et le sauvetage:

- Demandez à la personne qui rapporte l'incident autant d'information que possible concernant la personne qui manque à l'appel, les moyens de transport utilisés et la direction générale dans laquelle la personne est partie.
- Établissez un point de ralliement, divisez le groupe en équipes et choisissez la méthode de secours la plus appropriée.
- Évaluez la condition physique des secouristes; il ne faut pas créer de nouveaux problèmes en essayant de régler celui qui se posait au départ.
- Coordonnez des procédures concernant les communications avec la base, l'emploi de l'équipement de secours et de premiers soins.
- Prenez note du déroulement des événements et des procédures et avertissez les autorités le plus tôt possible.
- Assurez-vous de la présence de tous les secouristes avant de déléguer votre autorité ou d'abandonner l'expédition de secours.

Pour de plus amples renseignements, consultez votre guide, ou voyez les ouvrages indiqués dans la section intitulée "Ressources".

Au cours d'une expédition de secours, il est possible que la seule façon d'obtenir de l'aide soit par l'entremise de communications avec le pilote d'un avion. Voici les symboles utilisés couramment dans les communications sol-air:

LES SIGNAUX DE DÉTRESSE

I	Requiers médecin, blessures graves
II	Requiers médicaments
X	Ne puis bouger
F	Requiers eau et nourriture
O	Requiers carte et boussole
K	Indiquez la direction à suivre
↑	Déplacement dans cette direction
⏏	Probablement sûr d'atterrir ici
LL	Tout va bien
N	Non
Y	Oui
JL	Non compris

BEST COPY AVAILABLE

Wilderness Shelters

If you are in a position of waiting to be found by a group of searchers, you have to use every resource at your disposal to make yourself as comfortable and safe as possible. Frostbite, hypothermia and exposure are matters which have to be kept under close observation by everyone. A shelter provides natural protection if it is constructed in accordance with the following principles:

- You must be able to trap warm air inside the shelter and since warm air rises, a sleeping platform should be as high as possible. A logical alternative is to make the roof of your shelter as low as possible.
- Any fire for heat or melting snow, even one made with charcoal requires adequate ventilation because the by-product of the combustion process which generates heat is carbon monoxide, a deadly gas if inhaled over a period of time.
- Ingenuity counts for a great deal in these situations. There's no magic formula to follow. You have to use any combination of natural and personal supplies to maintain body heat and body fluids until help arrives.
- In case of a life-threatening injury, and hypothermia is included in this group, first aid procedures take precedent over establishing a shelter. The next area which is on First Aid will go into more detail.
- If no injuries are present and you find yourself lost in a bush, or facing very bad weather conditions or nightfall, a shelter is your first priority. The second and third priorities are fire and food, including water.

FIRST AID

A well-planned trip will take into account the necessity to treat both minor and major injuries. A basic first aid kit for your home or cottage will provide adequate foundation for a kit specifically designed to treat wilderness related injuries.

The principles of first aid are a) to preserve life and b) to assist recovery and prevent aggravation of the condition until help arrives or help in the transportation of the casualty to a treatment centre.

Beyond the basics, your kit should contain the following items:

wide tensor bandage

waterproof bandaids and gauze pads

flare gun or emergency signalling device

flashlight

ten inch field dressing

plastic splints (2)

As mentioned before, the importance of understanding the basic principles and practice of first aid is crucial since it gives you the knowledge necessary to make the right decisions in an emergency.

Hypothermia is a subject related to first aid which is important enough to be given a separate discussion. Hypothermia means under, from hypo and temperature from thermia. It is a condition where the body is unable to sustain enough heat to maintain body functions and the victim of hypothermia can slip from a simple shivering into semi-consciousness and eventual death in a frightening short period of time.

Les abris dans la nature sauvage

Si vous attendez l'arrivée des secouristes, vous devrez probablement utiliser tous les moyens à votre disposition afin d'assurer votre confort et votre sécurité dans la mesure du possible. Tout le monde doit être particulièrement attentif à la gelure, à l'hypothermie et au froid. Un abri offre une protection naturelle à condition d'être construit selon les principes suivants:

- Il faut retenir l'air chaud à l'intérieur de l'abri; puisque l'air chaud monte, il faut élever autant que possible la plate-forme sur laquelle on dormira, ou bien abaisser le toit de l'abri autant que possible.
- Tout feu, qu'il serve à chauffer l'abri ou à faire fondre de la neige, même s'il est fait avec du charbon de bois, doit être ventilé adéquatement, car la combustion produit du monoxyde de carbone, qui est mortel lorsque respiré pendant un certain temps.
- Dans ces conditions, il faut faire preuve d'ingéniosité. Il n'existe pas de formule magique. L'essentiel, en attendant du secours, c'est de maintenir la température du corps ainsi que le niveau des liquides, en te servant de toutes les ressources naturelles et personnelles dont tu dispose.
- En cas de blessure grave ou d'hypothermie, les premiers soins l'emportent sur la construction d'un abri. Voir la section sur les premiers soins pour plus de détails.
- Si personne n'est blessé et que vous êtes perdus dans les bois, ou si le temps est mauvais ou la nuit est déjà tombée, il faut accorder la priorité à la construction d'un abri, ensuite au feu et à la nourriture ainsi qu'à l'eau.

LES PREMIERS SOINS

En planifiant un voyage, il faut prévoir tant les blessures mineures que les graves. Une petite pharmacie semblable à celle de la maison ou du chalet peut servir de base à une pharmacie plus élaborée destinée aux soins qu'exigent des blessures subies dans la nature sauvage.

Les principes des premiers soins sont (a) de conserver la vie et (b) d'aider au rétablissement et empêcher la détérioration de la condition en attendant l'arrivée des secouristes, ou jusqu'à ce que la victime puisse être transportée à un centre médical.

En plus des articles de base, la pharmacie devrait comprendre:

un large pansement de soutien

des pansements imperméables et des compresses de gaze

des fusées éclairantes ou un autre moyen de signalisation d'urgence

une torche électrique

des paquets individuels de pansement de 10 pouces

deux attelles en plastique

Comme nous l'avons déjà mentionné, il est essentiel de bien comprendre les principes de base ainsi que la pratique des premiers soins afin de prendre les décisions qui s'imposent dans une situation d'urgence. Nous discutons de **l'hypothermie** à part, en raison de son importance. L'hypothermie (de hypo, "au-dessous, en deçà" et thermie, "d'après calorie") est une condition où le corps ne peut produire suffisamment de chaleur pour maintenir ses fonctions. La victime de cette condition peut éprouver successivement des frissons, passer à une semi-conscience et mourir éventuellement avec une rapidité effrayante.

SURVIVAL SHELTERS

The Tree Pit Shelter

Pick a conifer with wide spreading branches. Shake the snow off the lower ones and dig out the soft snow around the trunk. Line the pit bottom with brushwood. Build a roof over the pit and cover with brushwood, spruce branches, and a large sheet of plastic if available.
Line the walls with conifer branches.

LES ABRIS

Abri sous les conifères

Choisissez un conifère dont les branches se présentent comme un grand parapluie. Débarrassez les branches inférieures de la neige et faites un tunnel dans la direction de la base du tronc. Utilisez de petites branches pour isoler le fond du trou. Construisez un toit et couvrez-le de broussailles, de branches d'épinette et d'une grande feuille de plastique si vous en avez. Isolez les parois de branches de conifères.

The Fallen Tree Bivouac

Select a fir with plenty of branches. Cut it part way through a couple of metres above ground level and pull it over with a rope. Chop away branches underneath it to make a shelter.

Le bivouac sous un arbre abattu

Choisissez un conifère avec beaucoup de branches. Coupez partiellement le tronc à quelques mètres du sol et faites tomber l'arbre à l'aide d'une corde. Enlevez les branches du dessous pour faire un abri.
(illustration) Enlevez les branches du dessous pour faire un abri, employez-les aussi pour isoler le fond.

The Snow Trench

An above the tree line shelter when no snow deep enough for a snow hole can be found. Scrape a hole. Build a snow wall around it. Cover with whatever can be found. In this case, skis, poles and a space blanket.

Une tranchée

Dans un endroit élevé où les arbres ne poussent plus et où la neige est peu profonde, creusez une tranchée dans la neige en aménageant un mur de neige tout autour. Couvrez la tranchée avec ce qui se trouve à portée de la main (par exemple, des skis, des bâtons de ski et une couverture).

Hypothermia is often associated with winter. Not so. Hypothermia occurs most rapidly in a cold, wet, windy environment. Exposed skin compounds the problem of heat loss as does a significant wind chill factor and loss of body fluids from dehydration. Remember, hypothermia doesn't have to be associated with very cold temperatures. The risk exists anytime people are exposed to any combination of wet, cold and wind. It is important to recognize the early signs of hypothermia so the person affected can be treated by removal from the cause, be it wind, rain and/or cold. In order of development, watch for:

1. shivering
2. vague, slow speech
3. memory lapse, incoherence
4. fumbling hands
5. stumbling
6. drowsiness
7. exhaustion, inability to get up after a rest.

This has immediate implications for anyone, and you will all be in a leadership role at some point during your wilderness trip. You have to systematically and regularly check out the physical status of your group.

As was mentioned at the beginning, the outdoor wilderness trips at Katimavik have been a real highlight for many participants. The observance of safety precautions and detailed planning enhances it by giving everyone an added sense of security and confidence.

RESOURCES

Immediate resources for information, materials, programs, and ideas:

- Personal experience
- Katimavik Group Leaders
- Katimavik Resource People
- Fellow Participants
- Leader and participant manuals
- Resource materials

Additional sources of information

- provincial fitness agencies (free booklets, posters)
- national fitness associations and agencies (free booklets, posters)
- local community college or university physical education department (workshops, courses, information)
- local recreation department or YM/YWCA (classes, workshops)

Always gather as much information as you can from local contacts and resources before contacting regional or provincial sources.

Bien que nous associons souvent l'hypothermie à l'hiver, elle se produit le plus rapidement dans un environnement froid et humide, accompagné de vent. Le problème de la perte de chaleur est aggravé lorsque la peau est exposée ou lorsque le vent contribue de façon significative à abaisser la température, ou encore lorsque le corps est déshydraté. N'oublie pas: il ne faut pas qu'il fasse très froid pour que l'on soit atteint d'hypothermie. Il y a risque d'hypothermie quand il fait froid, humide et qu'il vente. Il est important de reconnaître les premiers symptômes de l'hypothermie afin de pouvoir soigner la personne qui en est atteinte, d'abord en la mettant à l'abri du vent, de la pluie et du froid.

Les symptômes

Une personne peut être atteinte d'hypothermie si elle:

1. frissonne
2. parle vaguement et lentement
3. parle de façon incohérente ou a des trous de mémoire
4. utilise maladroitement ses mains
5. trébuche
6. est somnolente
7. est épuisée ou incapable de se lever après s'être reposée.

Ces symptômes sont importants pour tous car, à tour de rôle, tous les participants devront assumer un rôle de leadership au cours de l'excursion. Il faut vérifier systématiquement et régulièrement l'état physique des membres de votre groupe.

Comme nous l'avons souligné au début, pour de nombreux participants Katimavik, l'excursion dans la nature sauvage représente le point culminant de leur expérience. Il incombe à tout le monde de respecter les consignes de sécurité et de bien planifier l'excursion, afin d'améliorer l'expérience en créant chez chacun et chacune un sentiment accru de sécurité et de confiance.

RESSOURCES

Les sources immédiates d'information, de matériel, de programmes et d'idées:

- l'expérience personnelle
- les agents de groupe Katimavik
- les personnes-ressources de Katimavik
- les autres participants
- le **Manuel du personnel d'encadrement** ainsi que le **Manuel du participant**
- le matériel-ressource

Autres sources d'informations

- les organismes provinciaux de conditionnement physique (dépliants gratuits, affiches)
- les associations et organismes nationaux de conditionnement physique (dépliants gratuits, affiches)
- les départements d'éducation physique des CÉGEP ou des universités (ateliers, cours, renseignements)
- les départements de loisirs municipaux ou les YW/YMCA (cours, ateliers)

Essayez de trouver autant d'informations que possible auprès de vos contacts et organismes locaux avant d'aborder des sources à l'échelle régionale ou provinciale.

National Associations

Associations which provide useful resources

CONTACT	RESOURCE
Fitness Canada 365 Laurier Ave. West Ottawa, Ontario K1A 0X6 (613) 996-4510	Handout materials, Exercise Break Manual and Record, consultation, Standardized Test of Fitness, National Physical Activity Week.
Canada Fitness Survey 506-294 Albert St., Ottawa, Ontario K1P 6E6 (613) 236-0175	Results of survey, Fitness and Aging report, other survey data as it becomes available.
Operation Lifestyle 4th Floor Tunney's Pasture Ottawa, Ontario K1A 1B5	Lifestyle display booth, Corporate Challenge Manual, Corporate Challenge organization (events across Canada)
Health Promotion Directorate Health Services and Promotion Branch, Jeanne Mance Building Tunney's Pasture Ottawa, Ontario K1A 1B4 (613) 966-1545	Canada Food Guide, Health Hazard Appraisal, Health Education publication available to health professionals
Publicity & Promotion, Canadian Government Publishing Centre, Supply and Services Canada Hull, Quebec, K1A 0S9 (613) 996-1895 (reference)	Standardized Test of Fitness, Employee Fitness (Martin Collis) Dietary Standards, Canada Nutrition Survey.
National Film Board Booking Department 1 Lombard St., Toronto, Ontario M5C 1J6 (416) 369-4092	Titles include: Feelin' Great, It's Your Move, The French Solution, Meditation in Motion.
CAHPER 333 River Road, Vanier City, Ontario K1L 8B9 (613) 746-5909	Fitness Committee, manuals for testing young people, technical manuals, journal, newsletter to members, conferences, provincial representatives.
CASS Box 2274 Windsor, Ontario N8Y 4R8	Journal, position papers, National fitness assessment and accreditation program, consultation, local contacts.
Canadian Cancer Society Offices in all centres across Canada	Education resource materials, pamphlets, films, brochures, (smoking)
Canadian Diabetes Association 123 Edward St., Suite 601 Toronto, Ontario M5G 1E2 (416) 595-4511	Prevention Preview (newsletter/ quarterly report), Diabetes Dialogue (journal), posters, cook books, Good Health Eating Guide and more.
Canadian Egg Marketing Agency 116 Albert St., Suite 507 Ottawa, Ontario (613) 238-2514	Information on nutrition, EGGSINSTEAD booklet, Toward Healthful Diets.
Canadian Parks/Recreation Association 333 River Road, Vanier City, Ontario K1L 8B9 (613) 746-5740	Manuals including Intercommunity Fitness Challenges (see materials) and fitness/activity promotion programs (Fitnic, Together is Better)
Canadian Podiatric Sports Medicine Academy 586 Eglinton Ave. East Suite 801 Toronto, Ontario M4P 1P2 (416) 922-7088	Consumer tips and hints on buying shoes, running, tennis, skiing.
Canadian Public Health Association 1335 Carling Ave., Suite 210 Ottawa, Ontario K1Z 8N8 (613) 725-3769	Fitness secretariat, consultation, distribution of fitness books, records, Stairway to Health campaign.
Dairy Bureau of Canada, 20 Holly St., Suite 400 Toronto, Ontario M4P 1B6 (416) 485-4455	Each province produces its own materials, but can get material from other provinces, especially Ontario and Manitoba.
Canadian Heart Foundation 1 Nicholas St., Suite 1200, Ottawa, Ontario K1N 7B7 (613) 237-4361	Heart Health and related booklets, films, resource people, Jump Rope for Heart.
YWCA of Canada 571 Jarvis St., Toronto, Ontario M4Y 2J1 (416) 921-2117	Exercise program manuals, a fitness secretariat, consultation, direction to local contacts.
PARTCIPaction 80 Richmond St. West, Suite 805 Toronto, Ontario M5H 2A4 (416) 361-0514	Booklets, films, posters, consultation services, PARTICIPark material, promotional information.

Associations nationales

Les associations suivantes offrent des ressources utiles.

ASSOCIATION	RESSOURCES
Condition Physique Canada 365, av. Laurier ouest Ottawa, Ontario K1A 0X6 (613) 996-4510	Divers dépliants, Pause-exercice (manuel et enregistrement sur cassette), consultation, le Physitest normalisé, la Semaine nationale de l'activité
Enquête Condition physique Canada 306-294, rue Albert Ottawa, Ontario K1P 6E6 (613) 236-0175	Résultats de l'enquête, Condition physique et vieillissement ainsi que d'autres données au fur et à mesure de leur disponibilité
Promotion de la santé au travail 4e étage Parc Tunney Ottawa, Ontario K1A 1B5	Défi à l'entreprise (trousse de l'organisation), "Corporate Challenge Manual" "Corporate Challenge Organization, des activités à travers le Canada"
Direction générale des services et de la promotion de la santé Direction de la promotion de la santé Édifice Jeanne-Mance Parc Tunney Ottawa, Ontario K1A 1B4 (613) 996-1545	Le guide alimentaire canadien, Évalu-vie, L'éducation sanitaire (diverses publications offertes aux professionnels de la santé)
Centre de l'édition du gouvernement du Canada Publicité et promotion Approvisionnements et Services Hull, Québec K1A 0S9 (613) 996-1895	Le physitest normalisé, la santé physique des employés (Martin Collis), Apports nutritionnels recommandés pour les canadiens, Nutrition Canada: Enquête nationale
Office national du film du Canada Bureau régional Cinémathèque 550, rue Sherbrooke ouest Montréal, Québec H3A 1B9 (514) 285-4674	Les films tels que Joie de vivre, À nous de jouer, The French Solution et Meditation in Motion sont utiles
Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation 333 River Road Vanier City, Ontario K1L 8B9 (613) 746-5909	Comité de la condition physique, des manuels destinés à vérifier la bonne forme des jeunes, des manuels techniques, journaux, bulletins d'information destinés aux membres, conférences, représentants provinciaux
CASS Box 2274 Windsor, Ontario N8Y 4R8	Journal, études, évaluation de la bonne forme à l'échelle nationale, programme d'accréditation, consultation, contacts au niveau local
Société canadienne du cancer Bureaux à travers le Canada	Divers documents, dépliants, films et brochures (consacrés aux méfaits du tabac)
Canadian Diabetes Association 123 Edward Sreet, Suite 601 Toronto, Ontario M5G 1E2 (416) 362-4440	Diabetes Dialogue (journal), affiches, recueils de recettes, Vive la santé, vive la bonne alimentation
Office canadien de commercialisation des oeufs 116, rue Albert, bureau 507 Ottawa, Ontario (613) 238-2514	Des idées et des oeufs, Toward Healthful Diets (en anglais), des renseignements concernant la nutrition
Association canadienne des loisirs et parcs 333 River Road Vanier City, Ontario K1L 8B9 (613) 746-7740	Championnats intervilles de condition physique, programmes destinés à promouvoir la bonne forme et diverses activités (Fitnic, Ensemble c'est mieux)
Canadian Podiatric Sports Medicine Academy 586 Eglinton Avenue East Suite 801 Toronto, Ontario M4P 1P2 (416) 922-7088	Renseignements utiles destinés aux consommateurs concernant l'achat de chaussures, le jogging, le tennis et le ski
Association canadienne d'hygiène publique 1555, avenue Carling, bureau 210 Ottawa, Ontario K1Z 8N8 (613) 725-5769	Secrétariat de la bonne forme physique, consultation, diffusion de livres et disques consacrés à la bonne forme, Escalier de la santé
Dairy Bureau of Canada 20 Holly Street, Suite 400 Toronto, Ontario M4P 1B6 (416) 485-4455	Chaque province produit sa propre documentation mais peut en obtenir des autres provinces, notamment de l'Ontario et du Manitoba
Fondation canadienne des maladies du cœur 1, rue Nicholas, bureau 1200 Ottawa, Ontario K1N 7B7 (613) 237-4361	Santé cardio-vasculaire ainsi que d'autres documents, films, personnes-ressources, Sautons en coeur
YWCA of Canada 571 Jarvis Street Toronto, Ontario M4Y 2J1 (416) 921-2117	Manuels d'exercices, secrétariat de la bonne forme physique, consultation, peut suggérer des contacts au niveau local
PARTICIPaction 80 Richmond Street West Bureau 805 Toronto, Ontario M5H 2A4 (416) 361-0514	Dépliants, films, affiches, services de consultation, divers documents sur PARTICIPare, diverses informations concernant la promotion de l'organisme

Provincial Associations

Note: The following provincial associations are those which are in the best position to provide information and referrals to local expertise and experience. Most associations/agencies offer a wide variety of services

PROVINCE	ASSOCIATION/AGENCY
BRITISH COLUMBIA	**B.C. Recreation Association,** Hornby St., Vancouver, B.C. V6Z 2E2 (604) 687-5555
	B.C. Government Director of Fitness Preventive Services 5th Floor 1515 Blanchard St., Victoria, B.C. V8W 3C8 (604) 387-1051
ALBERTA	**Alberta Recreation and Parks** 8th Floor Standard Life Centre, 10405 Jasper Ave., Edmonton, Alberta T5J 3N4 (403)427-2015
	Shape-Up Alberta, 10855 - 124 St., Edmonton, Alberta T5M 0H4 (403) 452-8540
	Leisure Resources Centre Mount Royal College 4825 Richard Rd. SW Calgary, Alberta T3E 6K6 (403) 246-6001
SASKATCHEWAN	**Saskatchewan Health,** Health Promotion 3475 Albert St., Regina, Saskatchewan S4S 6X6 (306) 565-3078
	Saskatchewan Culture and Youth 122 3rd Ave. North, Saskatoon, Saskatchewan S7K 2H6 (306) 664-5740
	PARTICIPaction Saskatoon Box 3055 Saskatoon, Saskatchewan S7K 3S9 (306) 652-5199
MANITOBA	**Manitoba Department of Fitness, Recreation and Sport** 504 - 378 Broadway Avenue, Winnipeg, Manitoba R3C 3N4 (204) 944-3765
	Manitoba Physical Activity Institute, c/o Faculty of Physical Education and Recreation Studies, University of Manitoba, Winnipeg, Manitoba R3T 2N2 (204) 474-8728
	Manitoba Employee Fitness Association c/o Faculty of Physical Education and Recreation Studies, University of Manitoba, Winnipeg, Manitoba R3T 2N2 (204) 474-9215
ONTARIO	**Fitness Ontario** 77 Bloor Street West, 8th Floor Toronto, Ontario M7A 2R9 (416) 965-6512
	Ontario Recreation Society 8 York Street, Toronto, Ontario M5J 1R2 (416) 368-1520
	OMRA 8 York Street, Toronto, Ontario M5J 1R2 (416) 368-1709
QUEBEC	**Kino-Québec** 150 Cyrille Québec, Québec G1R 4Y5 (418) 643-8389
NEW BRUNSWICK	**Ministry of Youth, Culture and Recreation,** P.O. Box 6000 Fredericton, New Brunswick E3B 5H1 (506) 453-2512
NOVA SCOTIA	**Nova Scotia Department of Culture, Recreation & Fitness** 274 Main Street, Antigonish, Nova Scotia B2G 2C5 (regional rep) (902) 863-1756
PRINCE EDWARD ISLAND	**Prince Edward Island Department of Youth, Sport & Recreation** P.O. Box 2000 Charlottetown, P.E.I. (902) 892-5561
NEWFOUNDLAND	**Department of Culture, Recreation & Youth** Recreation & Sports Services Division, Workers' Compensation Board Bldg. Forest Road, St. John's, Newfoundland (709) 737-5545

Les associations provinciales

Note: Les associations provinciales suivantes sont les mieux placées pour fournir des renseignements et pour recommander des personnes-ressources au niveau local. La plupart de ces associations et organismes offrent toute une gamme de services.

PROVINCE	ASSOCIATION/ORGANISME
COLOMBIE-BRITANNIQUE	**B.C. Recreation Association,** Hornby St., Vancouver, B.C. V6Z 2E2 (604) 687-5555
	B.C. Government Director of Fitness Preventive Services 5th Floor 1515 Blanchard St., Victoria, B.C. V8W 3C8 (604) 387-1051
ALBERTA	**Alberta Recreation and Parks** 8th Floor Standard Life Centre, 10405 Jasper Ave., Edmonton, Alberta T5J 3N4 (403)427-2035
	Shape-Up Alberta, 10855 - 124 St., Edmonton, Alberta T5M 0H4 (403) 452-8540
	Leisure Resources Centre Mount Royal College 4825 Richard Rd. SW Calgary, Alberta T3E 6K6 (403) 246-6001
SASKATCHEWAN	**Saskatchewan Health,** Health Promotion 3475 Albert St., Regina, Saskatchewan S4S 6X6 (306) 565-8078
	Saskatchewan Culture and Youth 122 3rd Ave. North, Saskatoon, Saskatchewan S7K 2H6 (306) 664-5740
	PARTICIPaction Saskatoon Box 8055 Saskatoon, Saskatchewan S7K 3S9 (306) 652-5199
MANITOBA	**Manitoba Department of Fitness, Recreation and Sport** 504 - 378 Broadway Avenue, Winnipeg, Manitoba R3C 3N4 (204) 944-3765
	Manitoba Physical Activity Institute, c/o Faculty of Physical Education and Recreation Studies, University of Manitoba, Winnipeg, Manitoba R3T 2N2 (204) 474-8728
	Manitoba Employee Fitness Association c/o Faculty of Physical Education and Recreation Studies, University of Manitoba, Winnipeg, Manitoba R3T 2N2 (204) 474-9215
ONTARIO	**Fitness Ontario** 77 Bloor Street West, 8th Floor Toronto, Ontario M7A 2R9 (416) 965-6512
	Ontario Recreation Society 8 York Street, Toronto, Ontario M5J 1R2 (416) 568-1520
	OMRA 8 York Street, Toronto, Ontario M5J 1R2 (416) 568-1709
QUÉBEC	**Kino-Québec** 150 St-Cyrille Québec Québec G1R 4Y5 (418) 643-8389
NOUVEAU-BRUNSWICK	**Ministry of Youth, Culture and Recreation,** P.O. Box 6000 Fredericton, New Brunswick E3B 5H1 (506) 455-2312
NOUVELLE-ÉCOSSE	**Nova Scotia Department of Culture, Recreation & Fitness** 274 Main Street, Antigonish, Nova Scotia B2G 2C5 (regional rep) (902) 863-1756
ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD	**Prince Edward Island Department of Youth, Sport & Recreation** P.O. Box 2000 Charlottetown, P.E.I. (902) 892-3561
TERRE-NEUVE	**Department of Culture, Recreation & Youth** Recreation & Sports Services Division, Workers' Compensation Board Bldg. Forest Road, St. John's, Newfoundland (709) 737-3545

Recommended Reading

Fitness and Training (general, how-to information)

Every Body's Fitness Book, a simple safe and sane approach to fitness by Gordon W. Stewart; 3S Publishers, Ganges, B.C.

En Mouvement pour votre condition physique, par Claude Bouchard et Jean Brunelle; Éditions du Pélican, Montreal.

Fit for Fun, By Gillers Grattnas; Van Nostrand Reinhold, Toronto.

A Simple Guide to Fitness, by Peter Elson, Is Five Press, Toronto.

Bogie's Book on Fitness, David Bogosh, North Avenue Productions, Vancouver.

Stress

Relax by John White and James Fadiman, Dell paperback.

Courses, records, resources — The Relaxation Response, Toronto.

Rusting Out, Burning Out, Bowing Out, stress and survival on the job by John Howard et al; Macmillan/Financial Post Book.

Stretching, by Bob Anderson, Stretching Inc. Colorado

Wellness Workbook, by R.S. Ryan and S.W. Travis; Ten Speed Press.

First Aid (St. John Ambulance, Red Cross Society (courses & books).

Nutrition

NutriScore, by Ruth Fremes and Zak Sabry; Methune Publishers.

Canada Food Guide Handbook (revised); Health and Welfare, Canada.

References — Canoeing

Canadian Recreation Canoe Association Manual
Canoe Ontario Manual
Basic Canoeing — American Red Cross

Lectures conseillées

La bonne forme physique et l'entrainement (généralités, comment faire)

Every Body's Fitness Book, a simple safe and sane approach to fitness de Gordon W. Stewart; 3S Publishers, Ganges, B.C.

En Mouvement pour votre condition physique, par Claude Bouchard et Jean Brunelle; Éditions du Pélican, Montréal.

Fit for Fun, de Gillers Grattnas; Van Nostrand Reinhold, Toronto.

A Simple Guide to Fitness, de Peter Elson, Is Five Press, Toronto.

Bogie's Book on Fitness, David Bogosh, North Avenue Productions, Vancouver.

Le stress

Relax de John White et James Fadiman; Dell, livre de poche.

Courses, Records, Resources — The Relaxation Response, Toronto.

Rusting Out, Burning Out, Bowing Out, stress and survival on the job de John Howard et al; Macmillan/Financial Post Book.

Stretching, de Bob Anderson, Stretching Inc. Colorado

Wellness Workbook, de R.S. Ryan et S.W. Travis; Ten Speed Press.

Le secourisme général (Ambulance St-Jean.

La Croix Rouge (cours et livres).

L'alimentation

NutriScore, de Ruth Fremes and Zak Sabry; Methune Publishers.

Guide alimentaire canadien (révision); Santé et Bien-être, Canada.

Références sur le canotage

Canadian Recreation Canoe Association Manual
Canoe Ontario Manual
Basic Canoeing — American Red Cross

References — Cross Country Skiing and Ski Touring

Cross Country Canada Tour Leader Manual (Second Edition)
Wilderness Skiing — The Sierra Club
Cross Country Canada — Michael Keating
Monthly ski magazines

To understand the theory of selecting good quality, versatile equipment, it is necessary to understand something of its manufacture and design. Some information which will assist in this regard can be found in the reference books listed below.

References — Equipment

Lightweight Camping Equipment — Gerry
Mountaineering — Blackshaw
Backpacking and Canoeing publications

References — Navigation

Cross Country Canada Tour Leader (Second Edition)
Map and Compass — Kjellstrom

References — Survival

Land and Sea Emergencies — Canadian National Defence C.F.P. 222
Outdoor Survival Skills — Olsen
Cross Country Canada Tour Manual (Second Edition)
Down But Not Out — Department of Northern Affairs

References — Rescue and Evacuation

International Mountain Rescue — Hamish MacInnes
Mountain Search and Rescue Techniques — W.G. May
Cross Country Canada Tour Leader Manual (Second Edition)

References — First Aid

Medicine for a Mountaineer — Wilkerson
Red Cross First Aid — Wilderness Rescue Evacuation
Industrial First Aid Training Manual — Workers' Compensation Board, British Columbia

Références sur le ski de fond et de randonnée

Cross Country Canada Tour Leader Manual (deuxième édition)
Wilderness Skiing — The Sierra Club
Cross Country Canada — Michael Keating
Revues mensuelles de ski

Il faut être bien renseignée sur la conception et la fabrication de l'équipement de ski de fond pour pouvoir choisir un équipement polyvalent et de bonne qualité. Voir les ouvrages suivants qui donnent des renseignements utiles à ce sujet:

Références sur l'équipement

Lightweight Camping Equipment — Gerry
Mountaineering — Blackshaw
Publications sur les excursions avec sac à dos et sur le canotage

Références sur la navigation

Cross Country Canada Tour Leader (deuxième édition)
Map and Compass — Kjellstrom

Références sur la survie

Situations d'urgence sur terre et en mer, Ministère de la défense nationale, Publications des forces canadiennes No 222.
Outdoor Survival Skills — Olsen
Cross Country Canada Tour Manual (deuxième édition)
Down But Not Out — Ministère des Affaires indiennes et du Nord

Références sur le sauvetage et l'évacuation

International Mountain Rescue — Hamish MacInnes
Mountain Search and Rescue Techniques — W.G. May
Cross Country Canada Tour Leader Manual (deuxième édition)

Références sur les premiers soins

Medicine for a Mountaineer — Wilkerson
Manuel de secourisme de la Croix Rouge — Wilderness Rescue Evacuation.
Industrial First Aid Training Manual — Workers' Compensation Board, Colombie-Britannique